उपहार

सेवामें:—

श्री०______________________

____

____

राष्ट्र का उज्वल भविष्य जिनमें साररूप से गर्भित है जो अज्ञान के कारण अपनी विश्व विदित शक्तियोंको भूल बैठे हैं। जो प्रतिकूल परिस्थितियों को भी अनुकूल करनेकी क्षमता रखते हैं। जिनकी वर्तमान पतितावस्था को देख इस पुस्तकके लिखने की आवश्यकता प्रतीत हुई, राष्ट्र के उन्हीं भावी भाग्य प्रवर्त्तकों—नवयुवकों के कर-कमलों में यह पुस्तक सप्रेम समर्पित है,

लेखक—

विषय सूची

प्रवचन

उत्थान और पतन का नियमित चक्र आदि सृष्टि से व्यक्ति, समाज और राष्ट्र पर समानरूपसे चल रहा है। कोई भी समाज अथवा राष्ट्र इससे बचा नहीं है, फिर भारत ही कैसे बचता! वही भारतवर्ष जो कभी ज्ञानके उच्चतम शिखर पर स्थित था आज अज्ञानके निविड़ अन्धकारसे आच्छादित है। जहाँके नवयुवक अपने अखण्ड ब्रह्मचर्य के तेज से समस्त भूमण्डल को आलोकित करते थे वहीं के नवयुवक मलके कीटकी भाँति विषय वासनामें लिप्त हैं। भारत का वायु मण्डल इतना दूषित हो गया है, नवयुवकों की मनोवृत्ति इतनी नीच हो गयी है कि अत्यन्त अल्प आयुमें इन्द्रिय परिचालन प्रारम्भ कर देते हैं। पुष्पको जब वह नवविकसित दशा में होता है मसल दिया जाता है उस का जीवन नष्ट कर दिया जाता है। वह पुष्प जिसे यदि विकास का अवसर मिलता तो शायद अपने सौरभ से समस्त वायुमण्डलको सुगन्धित एवं सुवासित कर देता कुसमयमें ही मुरझा जाता है।

आज भारत के ९९ प्रतिशत नवयुवक इस से पूर्व कि अपने को समझें अपने को बरबाद कर चुकते हैं, अपना जीवन नष्ट कर लेते हैं। शक्ति दृढ़ता, धैर्य उत्साह, साहस आदि जो

नवयुवकों के भूषण हैं वह उनका साथ छोड़ देते हैं और उनके स्थान पर चिन्ता, दुख, शोक भय आदि अवगुण अपना आधिपत्य जमा लेते हैं।

इस प्रकार से राष्ट्र की भावी आशाओं पर पानी फिरता जा रहा है। कौन जानता है! इन नवयुवकों में से यदि उन्हें विकास का अवसर मिलता, यदि उन्हें असमय में मसल न दिया जाता, यदि उनका जीवन नष्ट न कर दिया जाता तो भीष्म अभिमन्यु, कर्ण, लक्ष्मण, महाराणा प्रताप, शिवाजी, गांधी तिलक, नैपोलियन न्यूटन जैसे महा पुरुष निकलते।

यह सब कुछ हो गया, देश गिरा, और बहुत बुरी तरह गिरा, किन्तु क्या अब केवल उसकी दशा पर आठ २ आंसु बहाने से ही काम चल जावेगा। रोने धोने से हो राष्ट्र का उद्धार हो जावेगा, नहीं कदापि नहीं, आवश्यकता इस बात की है कि अपनी भूलोंको, अपनी त्रुटियों को देखें सोचें समझें और फिर दूर करने का प्रयत्न करें और यह प्रयत्न सच्चे हृदय से होना चाहिए आप जानते हैं सत्य में भगवान का निवास है, सत्य हृदय की प्रार्थना को वह स्वयं सुनते हैं। जिन भूले भाइयों ने गलती से अपना जीवन नष्ट कर लिया हो वह सच्चे हृदय से भगवान से क्षमा मांगें और धैर्य पूर्वक अपनी अवस्था सुधारने में तत्पर हो जावें भगवान उन्हें सफलता देंगे।

इस पुस्तक में उस रोग का वर्णन है जिससे आज भारत के ९९ प्रतिशत भाई क्लान्त हैं, दुःखी हैं जीवन को भार स्वरूप समझने लगे हैं और आत्म हत्या जैसे महा पाप तक को करने के

लिये प्रस्तुत हैं उन्हीं दुःखी भाइयों से विनम्र निवेदन है कि चिन्ताका परित्याग कर इस पुस्तक को पढ़ें और आद्यन्त पढ़नेके पश्चात् इसमें बताये हुये रोग मुक्ति के साधनों पर अमल करें। प्रमेह और मधुमेह भी स्वप्नदोष के निरन्तर होने से हो जाते हैं उनका भी स्वप्नदोष से सम्बन्ध है। इस लिये उनका भी वर्णन विस्तार पूर्वक किया गया है।

यदि सौ में से दस पांच भाइयों को भी इस पुस्तक से कुछ लाभ पहुंचा तो मैं अपने परिश्रम को सफल समझूंगा।

विनीत—

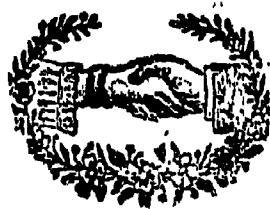
उपेन्द्रनाथ शर्मा आंगऋष

प्रकाशक का वक्तव्य।

अधंकारवाद के इस विकास युगमें जहां विश्व-विद्यालयों को व्याधि रूप उपाधि प्राप्त कर नौकरी की तलाश करना ही मनुष्य-जीवन का चरम ध्येय समझा जाने लगा है। जहां मनुष्यत्व को छोड़ पशुत्व को अपनाया जा रहा है। जहां लोगों की मनोवृत्ति ठोसत्व को छोड कर खोखले पन की ओर झुक रही है। जहां जीवन और जागृति के स्थान में मृत्यु और अन्धकार को अपनाया जा रहा है। जहां गन्दे, निकम्मे, अश्लील, घासलेटी साहित्य को अभिरुचि से पढ़ा जाता है। जहां पाश्चात्य सभ्यता देवी के चरणों में प्राचीन आदर्शों की बलि दी जा रही है। वहाँ जीवन और जागृति सम्बन्धी साहित्य को कब अच्छी दृष्टि से देखा जा सकता है और यदि यही दशा और कुछ समय तक चिरस्थायी रही तो बहुत सम्भव है देश पतन के भयावह गर्त में ऐसा डूब जावे कि उसका उद्धार होना अस-म्भव हो जाय। यद्यपि देश की इस दशा को देख कई संस्थाओं से सद् साहित्य का निर्माण हो रहा है किन्तु वह इतनी भारी क्षति को पूर्ण करने के लिये यथेष्ट नहीं है।

इसी विचार को दृष्टि गत रख कुछ भाइयों के प्रेम और उत्साह से 'जीवनज्योति साहित्य सदन' की सृष्टि हुई है। इस संस्था द्वारा जीवनप्रद, राष्ट्र में जागृति उत्पन्न करने वाला

सद् साहित्य ही प्रकाशित होगा। इससे उपन्यास, गल्प कविता तथा अन्य जो कुछ भी प्रकाशित होगा वह राष्ट्र में जीवन और जागृति उत्पन्न करेगा। प्रस्तुत पुस्तक को बाद में प्रकाशित करने का हमारा विचार था किन्तु इसकी आवश्यकता प्रथम समझी गयी और अब यह इस रूप में पाठकों के समक्ष उपस्थित है।

आशा और विश्वास है कि जिस सद् भावना से प्रेरित होकर हम इस कार्य को प्रारम्भ करने जा रहे हैं जनता रूपी जनार्दन उसका स्वागत कर हमारे उत्साह को बढ़ावेगी। तथास्तु!

स्वप्न-दोष
अथवा
स्वप्न-मेह

स्वप्न दोष
अथवा
स्वप्न-मेह

पहला अध्याय

❀ स्वप्नदोष पर एक दृष्टि ❀

जिस सर्व नाशकारी रोगसे भारतके सैकड़ों नहीं सहस्रों भाई ग्रसित हैं और धीरे २ वीर्य क्षय होने के कारण अन्त में मृत्यु का आलिङ्गन करते हैं, जिस रोग ने नवयुवकों को नपुंसक बना दिया है और दिन पर दिन खोखला किये डालता है, जिस रोगसे आक्रान्त युवकों के मुख मण्डल तेज रहित, जीवन रहित, उदास और चिन्ता ग्रस्त दिखाई पड़ते हैं, जिस के कारण उन के शरीर दुर्बल, वीर्यहीन, कृश, मांस हीन, चर्मवेष्टित अस्थि पञ्जर मात्र अवशेष रह गये हैं, क्यों इस स्वप्नदोष रोग से पीड़ित लोगों की संख्या बढ़ती जाती है?

यह पुस्तक वर्तमान रोग ग्रसित भाइयों के लिए यथेष्ट लाभप्रद है, किन्तु क्या इस रोग के रोगियों का क्रम इसी प्रकार चलते रहना चाहिये? क्या भावी सन्तान (Generation) को भी इसी प्रकार इस रोग के शिकञ्जे में पड़नेके उपरान्त बचानेका प्रयत्न करना बुद्धिमत्ताका कार्य होगा? क्या अभी से उसका कोई प्रतिबन्ध नहीं होना चाहिये? क्या अभी से उसके लिए चिन्तित होने की आवश्यकता नहीं? नहीं, अवश्य है, भावी सन्तान अथवा दूसरे शब्दों में भावी राष्ट्र की रक्षा करना प्रत्येक विचारशील व्यक्ति का कर्तव्य है, प्रत्येक ईमानदार नागरिक का परम धर्म है।

भावी राष्ट्र की रक्षा का एक मात्र उपाय यही है कि उस को शैशवावस्था में ब्रह्मचर्य की शिक्षा दी जाय। जब तक हमारा ब्रह्मचर्याश्रम सफलता पूर्वक व्यतीत नहीं होगा तब तक शेष तीनों आश्रम भी निकम्मे ही रहेंगे। जिस मकान की नींव दृढ़ रहेगी, वह चिरस्थायी रहेगा, किन्तु कच्ची नींव का मकान कभी स्थायी नहीं हो सकता। वह एक न एक दिन डगमगा कर जगह २ से फट जावेगा और अन्त में गिर कर नष्ट हो जावेगा।

यदि आप भावी सन्तान को ब्रह्मचर्य की शिक्षा न दें उसी कच्ची नींव की भांति रखना चाहते हैं, और आशा रखते हैं कि वह राष्ट्र का उद्धार करे तो यह उतना ही सम्भव है जितना, बबूल

के बीज बोकर आम के फल की इच्छा करना । आम का फल तो आम लगाने से ही मिल सकता है । इस लिये यह अत्यन्त आवश्यक है कि ब्रह्मचर्य प्रणाली को जागृत किया जाय और उसके अनुसार शिक्षा दी जाय ।

शिक्षा ! तेरा बुरा हो !! तैने देश का सर्व नाश कर डाला !!! आज कल के शिक्षितों के मुख मण्डल को देखिये, ऐसा प्रतीत होगा मानो कोई मुर्दा कब्र में से निकल कर घूमने लगा है । पीला २ चेहरा, गड़ी हुई आंखें, झुकी हुई कमर, बीमारी कीसी चाल से आप को शिक्षितों के पहिचानने में विलम्ब नहीं होगा । बी० ए० पास करते २ उन की दशा क्षय पीड़ित रोगी के समान हो जाती है ।

क्या शिक्षा का यही उद्देश्य है ? क्या आज कल के विद्यालयों और शिक्षालयों का यही काम है कि खिलते हुए पुष्पों को लेना और उन्हें मसल कर, उनका जीवन नष्ट कर के, फेंक देना ? आज आप अपने एक बालक को किसी विद्यालय में प्रविष्ट करायें वह खूब स्वस्थ हो, हृष्ट पुष्ट हो । दस वर्ष बाद आप देखेंगे कि अब उसमें कुछ नहीं रह गया अब चलते फिरते उसे चक्कर आते हैं । उसकी बुद्धि काम नहीं करती । वह अपना पाठ भूल जाता है । नित्य-प्रति वैद्यों और डाक्टरों की आवश्यकता रहती है । विज्ञापन बाज़ों की दवाइयों से उसकी अलमारी भरी पड़ी है ।

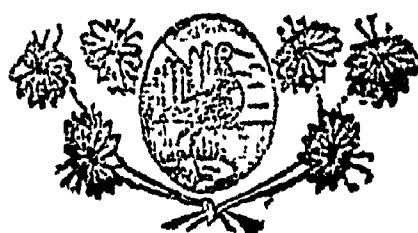
यह सब क्यों? उसी शिक्षा से! उसी विद्यालय की कृपा से!! विद्यालयों में किस प्रकार बालक आपस में, एक दूसरे का जीवन नष्ट करते हैं किस प्रकार अप्राकृतिक व्यभिचार का बाज़ार गर्म रहता है? यह किसी से छिपा नहीं है, और तो और लिखते लेखनी कांपती है कि अनेक अध्यापक भी स्वयं ऐसे नीच और जघन्य कार्य करते पाये गये हैं। कितने शोक की बात है कि जिन गुरुओं के आश्रमों में रहकर, बालक अखण्ड ब्रह्मचर्य की शिक्षा पाते थे, अपने में तेज और शक्ति सञ्चय करते थे। आज उन्हीं गुरुओं के द्वारा अपना सर्वस्व नाश कर, अपने जीवन को विनष्ट करते हैं। किसी ने ठीक कहा है:—

पहरे वाला चोर हो, तब कौन रखवाली करे?
बाग़ का क्या हाल हो जब माली ही पामाली करे?

पाठक वृन्द! यह वह कटु सत्य है जो छिपाया नहीं जा सकता, और जिसके छिपानेसे हानि ही हानि है। अब समय इन पापों को छिपाने का नहीं किन्तु धोने का है। ब्रह्मचर्य प्रणाली को जागृत कर इन पापों को धो डालिये तभी देश और जाति का कल्याण है। अस्तु।

देश में अभी बालिकाओं की शिक्षा का प्रचार अधिक नहीं हुआ है, किन्तु बड़े बड़े नगरों में जहां कन्या विद्यालय खुल

गये हैं। वहां से रोज़ समाचार प्राप्त होते हैं कि अमुक विद्यालय में इतनी कन्याओं को गर्भ रह गया। कन्याएँ भी, (!) हां, शिक्षिता कहलाने वाली कन्याएँ (!!) भी किस प्रकार शिक्षित बालकों की भांति ही अप्राकृतिक व्यभिचार कर अपने जीवन को नष्ट करती हैं और किन रोगों से पीड़ित हो जाती हैं यह आगे के किसी अध्याय में बतलाया जावेगा।

इस अप्रासङ्गिक किन्तु आवश्यक, बात को लिखने का तात्पर्य केवल यही है कि यह पुस्तक 'स्वप्न दोष' से पीड़ित भाइयों के लिये तो अवश्य लाभप्रद है, किन्तु भावी सन्तान को भी इसी प्रकार इस रोग से पीड़ित होने पर—जो इन्हीं अप्राकृतिक व्यभिचारों से होता है—बचाना बुद्धिमानी का कार्य नहीं। वे इस से पीड़ित ही न हों, इसके लिए अभी से सचेत होकर व्यवस्था करने की आवश्यकता है।

स्वप्न दोष मृत्यु है।

जब हम प्राचीन तथा अर्वाचीन योरोपीय शरीर रचना, गठन, और बुद्धि, बल आदि पर विचार करते हैं, तो उन्हें प्रबल परिवर्तन मय पाते हैं। आज कल के नव जवान कहलाने वाले भाई से यदि किसी पिछले ज़माने के ६०-७० वर्ष के वृद्ध की तुलना की जावे तो वह वयोवृद्ध उस "बूढ़े नवजवान" भाई से हर प्रकार सबल पाया जावेगा। ऐसे बूढ़े भी अभी तक जीवित हैं जो एक दिन में ४०-४०, ५०-५० कोस की यात्रा पैदल कर सकें। एक २ दिन में दो-दो ढाई-ढाई पाव घृत हज़म कर जावें। इसके विपक्ष में आधुनिक नवयुवक यदि किसी दिन छटांक या आध पाव घी खा लेवें तो या तो वह वमन द्वारा बाहर आ जावे या उन्हें तीन दिन भूख ही न लगे। २-३ मील जाने पर वे धौंकनी की तरह हांपने लगते हैं। दौड़ना, व्यायाम करना, खेलना, सभ्यता के विरुद्ध समझा जाता है।

इन बातों का प्रवर्त्तक कारण क्या है? प्राचीन काल में किस वस्तु की प्राप्ति सम्भव थी, और वर्तमान समय में कहां तक उसकी प्राप्ति असम्भव है? बहुधा लोगों को यह कहते सुना जाता

है कि प्राचीन काल की भांति सम्प्रति पौष्टिक पदार्थ, घी, दूध आदि प्राप्त नहीं होते, यदि होते भी हैं, तो अन्यान्य कृत्रिम द्रव्य मिश्रित।

यह बात सत्य है कि सर्व साधारण जनताको मंहगी तथा अन्यान्य कृत्रिम द्रव्य-मिश्रण होनेके कारण यह चीजें कठिनता से प्राप्त होती हैं, परन्तु जो सर्व सम्पन्न है, सुगमता से प्रयोग करते हैं, जिनको सभी पौष्टिक पदार्थ सुप्राप्य हैं, वही अधिकतर दुर्बल दृष्टिगोचर होते हैं। उन्हीं की दशा दयनीय है। समस्त पौष्टिक पदार्थों का सेवन करने पर भी उनके शरीर बलिष्ट नहीं होते, वे शक्तिशाली नहीं बनते, उनका दिन प्रतिदिन ह्रास होता जाता है।

इसकी तह में जाकर यदि इस का कारण खोजा जाय तो पता लगेगा कि इसका प्रधान कारण असाधारण अप्राकृतिक वीर्य नाश ही है। अप्राकृतिक रूपसे वीर्य नाश करने से, स्वप्न दोष और प्रमेह आरम्भ हो जाते हैं जो अधिक समय हो जाने पर असाध्य हो जाते हैं और किसी प्रकार नहीं छूटते रोगी को अपना जीवन दूभर हो जाता है। वह दुःखी, क्लान्त, उदास, चिन्तित रहता है और अन्त में, मृत्यु का ग्रास बन जाता है। यदि जीवित भी रहा तो भी कभी प्रसन्न नहीं हो सकता न कभी अपनी सहधर्मिणी ही को सन्तुष्ट कर सकता है। सहधर्मिणीके सन्तुष्ट न

होने पर व्यभिचार की वृद्धि होती है। इस प्रकार स्वप्नदोष और प्रमेह का रोगी मृत्यु के तुल्य दुःख भोगता है और पश्चाताप करता है, किन्तु 'अब पछताए क्या होत है जब चिड़िया चुग गई खेत।'

अप्राकृतिक मैथुन, स्वप्नदोष द्वारा जिस सार वस्तु के निकल जाने पर यह सब उपद्रव तथा व्याधियां हो जाती हैं उसके सम्बन्ध में भी कुछ जान लेना अत्यावश्यक है। वीर्य क्या है? उसके अप्राकृतिक उपायों द्वारा निकलने से क्या हानि है? यह सब बातें भी विचारणीय हैं।

वीर्य क्या है?

र्य जीवन है! ज्योति है!! शक्ति है!!! सूर्य में अग्नि का, दीपक में तेल का, सिंह में पराक्रम का, जो स्थान है वही मनुष्य देह में वीर्य का है। जिस प्रकार अग्नि रहित सूर्य, तैल रहित दीपक, पराक्रम रहित सिंह निकम्मा है उसी प्रकार वीर्य बिना मनुष्यका जीवन नहीं। जगत के सभी पदार्थों में एक सार तत्त्व होता है। उसके बल से ही उसमें जीवन और ज्योति रहती है। सार हीन पदार्थ की कभी स्थिति नहीं हो सकती। बड़े बड़े वैज्ञानिकों ने खोज और ढूंढ़ के बाद यह सिद्धान्त निश्चित किया है कि एक भी पदार्थ उस सार तत्व से हीन नहीं। वह सार तत्व किसी न किसी रूप में सभी वस्तुओं में है। उस सार तत्व के रहते, उस की विशेष शक्ति का लोप नहीं हो सकता।

मानव शरीर में भी एक सार तत्व होता है उसी सार तत्व के कारण मनुष्य अपना जीवन धारण कर सकता है। वीर्य रहित शरीर की कोई स्थिति नहीं, क्यों कि वीर्य ही जीवन है और जहां वीर्य नहीं वहां जीवन नहीं, अर्थात् मृत्यु है। इसी सार तत्व का नाम 'वीर्य' है। जब तक शरीर में वीर्य की स्थिति रहती है तब तक मृत्यु नहीं होती। मृतक होनेकी दशा में वीर्य का पूर्ण रूपसे क्षय हो जाता है।

चौथा अध्याय

वीर्य अमूल्य रत्न है

मनुष्य जो कुछ भी खाता है, वह सर्व प्रथम पाकाशय में जाता है। वहां उसका पाचन होता है और रस तैय्यार होता है। सार-भाग रक्त के रूप में परिवर्त्तित हो कर हृदय में चला जाता है और निस्सार भाग मल-बनकर मलाशय में चला जाता है—वह दूसरे भाग द्वारा शरीर के बाहर निकल जाता है। जो रस हृदय में चला गया था, उसका पुनः पचन होता है, वहां पर वह रक्त के रूप में परिवर्त्तित हो कर रक्त में जा मिलता है। यहां भी रक्त का पचन होता है। यहां वह तीन रूप में विभक्त हो जाता है—स्थूल, सूक्ष्म; और मल। रुधिर के उस मलको पित्त कहते हैं जो पाचक पित्त में मिल कर उसे पुष्ट करता है। सूक्ष्म भाग रक्त में मिल कर उसका पोषण और क्षति-पूर्ति करता है। शेष स्थूल भाग मांस में जा मिलता है। मांस में मिल कर इस का पचन फिर होता है, यहां वह पूर्वानुसार स्थूल, सूक्ष्म और मल के रूप में बदल जाता है। इस का मल भाग तो कान में जा कर मैल बन जाता है, सूक्ष्म भाग मांसमें रह कर पोषण करता है और जो स्थूल भाग होता है, वह मेदे में जाता है।

मेदे में पहुँचने के उपरान्त पाचन क्रिया द्वारा पूर्वोक्त तीन भागों में फिर विभक्त होता है। मल भाग शरीर रक्षा के लिए रोम कूपों में रहता है यह पसीना कहाता है। सूक्ष्म भाग मेदे में ही रहता है और उसे पुष्ट करता है। स्थूल भाग शारीरिक हड्डियों में जा मिलता है। यहां भी इसके पूर्वोक्त तीन भाग होते हैं। मल भाग से नख और बालों की उत्पत्ति होती है। सूक्ष्म भाग अस्थियों में ही रह जाता है और उन्हें पुष्ट करता हैं तथा स्थूल अंश मज्जा में जा मिलता है। उसी प्रकार पाचन क्रिया द्वारा यहां भी इसके तीन रूप होते हैं। मल आंखों के मैल-रूप में आंखों द्वारा बाहर निकल जाता है। सूक्ष्म-भाग मज्जा में ही मिला रहता है और उसकी क्षति पूर्ति करता है। इस सारी क्रिया के उपरान्त जो भाग अवशिष्ट रहा, वही "वीर्य" है; इसका किञ्चित् भी रूप परिवर्तन नहीं होता। बारम्बार तपा कर शुद्ध किये गये स्वर्ण की भाँति यह शुद्ध होता है।

इस शरीर के सार-तत्व को जो जठराग्नि की प्रज्वलित भट्ठी में अनेक बार शुद्ध होकर 'बड़ी कठिनाइयों' से थोड़ा-सा बनता है किस बेदर्दी के साथ नष्ट किया जा रहा है, यह सब पर प्रकट है।

रस से लेकर मज्जा तक प्रत्येक धातु पांच रात दिन और डेढ़ घड़ी तक अपनी अवस्थामें रहती है। तदनन्तर वीर्य बनता है

अर्थात् ३० दिन-रात और ६ घड़ी में रस से वीर्य की उत्पत्ति होती है।

सभी चिकित्सकों का मत है कि एक मास के पश्चात् पुरुष शरीर में वीर्य उत्पन्न होता है। इतने समय से पूर्व किसी के मत से भी वीर्य बनना नहीं सिद्ध होता।

हमारा आयुर्वेद शास्त्र भी इस मत की पुष्टि करता है:—

"एव मासेन रसः शुक्रो भवति पुंसां स्त्रीणां तवंमिति।"

(सुश्रुत संहिता)

अर्थात् इस प्रकार एक महीने में (क्रमशः छः धातुओं को पुष्ट करता हुआ) यह रस पुरुष के शरीर में वीर्य और स्त्री के शरीर में रज बनता है।

३० दिन के बाद और ४० दिन के पूर्व इस जीवन-तत्व वीर्य का बनना सर्व सम्मत है।

हमारे देश के कुछ वैज्ञानिकों का मत है कि एक तोला वीर्य के लिये एक सेर रक्त और एक सेर रक्त के लिये एक मन आहार की आवश्यकता है। कुछ लोगों का कथन है कि मनुष्य जो भोजन करता है उसके ४० ग्रास से एक बिन्दु रक्त और ४० बिन्दु रक्त से एक बिन्दु वीर्य उत्पन्न होता है।

इस स्थान पर एक प्रश्न उठता है कि जब ४० ग्रास से एक बिन्दु रक्त और ४० बिन्दु रक्त से एक बिन्दु वीर्य की उत्पत्ति होती है तो छोटे २ बालकों में जिन्होंने भोजन करना आरम्भ कर दिया है वीर्य क्यों नहीं दिखाई देता?

स्वप्नदोष अथवा स्वप्न मेह।

यह बात ठीक है कि वीर्य उसी दिन से बनने लगता है जिस दिन से बालक आहार करता है किन्तु जिस प्रकार पुष्प की कली में सुगन्ध नहीं मालूम होती और उसी पुष्प के विकसित होने पर सुगन्ध आने लगती है, उसी तरह बालक रूपी पुष्प में, वीर्य रूपी सुगन्ध,किशोरावस्था के आरम्भ में दृष्टिगोचर होती है। इस अवस्था तक वह बालकके शरीरकी वृद्धि और विकासमें व्यय होता रहता है। यदि किसी प्रकारकी बालकमें वीर्य का बनना रोक दिया जाय, अथवा उसका निकालना आरम्भ कर दिया जाय तो वह बालक कभी बढ़ नहीं सकेगा और न कभी जीवित रह सकेगा! यह वीर्य ही है जो शरीर का पालन पोषण करता है।, जब तक इसकी रक्षा की जावेगी,शरीर के वृद्धि विकास का क्रम जारी रहेगा जिस दिन से इसका व्यय आरम्भ हो जायगा, उसी दिन से शरीर की वृद्धि बन्द होकर शनैः शनैः नाश आरम्भ हो जायगा।

प्रकृति के नियमानुसार २५ वर्ष की आयु तक मनुष्य के शरीर का वृद्धि-क्रम आरम्भ रहता है। तत्पश्चात् उसमें पुष्टता आती है।

प्रकृति के इस महान् नियम की अवहेलना करके जो व्यक्ति इस वृद्धि काल और पुष्टि काल में इस शरीर वर्द्धक, शरीर-पुष्टि-कारक, जीवन-तत्व पदार्थ वीर्य को अप्राकृतिक उपायों द्वारा खर्च करने लगता है उसको स्वप्न दोष, प्रमेह जैसे रोग सहज ही में

अपना शिकार बना लेते हैं और बढ़ने पर इसकी जीवन लीला समाप्त करके ही दम लेते हैं।

हमारे कुछ भोले भाइयों को यह भ्रम भी है कि यदि वीर्य मनुष्य शरीर में हमेशा बना रहता है और वह हमारे आहार का अन्तिम सार है, तो कुछ समय में हमारे शरीर में वह अत्यन्त अधिक मात्रा में एकत्रित हो जायगा। ऐसी अवस्था में हम यदि उसे काम में, अर्थात् खर्च में न लायेंगे तो फिर वह किस काम आयेगा? इस प्रकार उसे व्यर्थ पड़े रहने देने से क्या लाभ? क्यों न उसे खर्च किया जाय? आदि आदि।

हम उन भ्रम में पड़े हुए भाइयों को बता देना चाहते हैं कि आहार किये हुए पदार्थ से रस, रस से रक्त, रक्त से मांस, मांस से मेदा, मेदा से अस्थि, अस्थि से मज्जा और मज्जा से वीर्य बनता है। इसी प्रकार वीर्य की भी पाचन क्रिया होती है परन्तु इस में मल नहीं निकलता, केवल सूक्ष्म और स्थूल दो ही अंश बनते हैं। स्थूल भाग तो वीर्य में ही रहता है और सूक्ष्म भाग का ओज बन जाता है। कहने का तात्पर्य यह है कि सब धातुओं में श्रेष्ठ पदार्थ वीर्य है और वीर्य का श्रेष्ठ भाग ओज होता है। ओज ही का दूसरा नाम बल है। इस ओज की वृद्धि के साथ ही साथ शरीर की वृद्धि होती है और इसकी न्यूनता के साथ ही साथ क्रमशः शरीर का भी नाश हो जाता है। वीर्यवान पुरुष ही ओजस्वी अर्थात् बलवान होता है।

स्वप्नदोष अथवा स्वप्न-मेह।

बुद्धि, बल, उत्साह, धैर्य, संयम, सौन्दर्य, लावण्य, तेजस्विता पुरुषार्थ आदि सभी गुण इसी ओज की विभूतियां हैं। ओजस्वी पुरुष पृथ्वी के समान सहिष्णु और सागर के समान शान्त होता है। जो लोग अप्राकृतिक उपायों द्वारा वीर्य को अधिकता से नष्ट करते हैं वे कदापि ओजस्वी नहीं हो सकते। अतः वे उक्त विभूतियों से वञ्चित रह जाते हैं उन में सहिष्णुता का एक मात्र अभाव रहता हैं। वह कभी शान्ति प्राप्त नहीं कर सकते, हमेशा अशान्त, चिन्तित दुःखी रहते हैं।

वीर्य अमूल्य रत्न है। प्रकृति स्वयं हमें प्रदान करती है। जो व्यक्ति इस परम पुनीत जीवन तत्व को अप्राकृतिक उपायों से नष्ट करता है वह मणी विहीन सर्प की भांति जीवन शून्य हो जाता है। उसे चारों ओर अन्धकार ही अन्धकार दिखाई देता है, और अन्त में उसी अन्धकार में ठोकरें खाते २ जीवन से हाथ धो बैठता है।

यह सार तत्व हस्त मैथुन, गुदा मैथुन, पशु मैथुन आदि कुकर्मों से नष्ट हो जाता है और मनुष्य को हमेशा के लिए स्वप्नदोष तथा प्रमेह का रोगी बना देता है फिर वह निकम्मा हो जाता है और जिन्दगी में ही मौत का अनुभव करता है। इसी

लिये कहा है कि 'स्वप्नदोष मृत्यु है तथा वीर्य रक्षा जीवन है।'

वीर्य की अमूल्यता तथा जीवन मरण के इस रहस्य को समझने के बाद प्रत्येक बुद्धिमान भाई का कर्तव्य है कि अपनी अवस्था पर विचार करके अपने को अधिक गिरने से बचायें और अप्राकृतिक उपायों द्वारा वीर्य नष्ट करने को महा पातक समझ कर इनसे बचने का प्रयत्न करे।

स्वप्नदोष क्या है ?

इस बीसवीं शताब्दी में मनुष्य समाज को यह बतलाने की आवश्यकता नहीं रह गई है कि 'स्वप्नदोष क्या है ?' क्योंकि सौ में से निन्यानवे ऐसे व्यक्तियों को स्वयं ही इसका अनुभव हो जाता है, अपवाद स्वरूप थोड़े ऐसे व्यक्ति हैं जिन्हें इस का ज्ञान न होता हो।

विवाहित और अविवाहित ही स्त्री और पुरुष, स्कूलों, कालेजों के विद्यार्थी, और ऋषिकुलों, गुरुकुलों के ब्रह्मचारी, नगर निवासी और ग्राम निवासी सभी स्वप्नदोष से ग्रसित हैं। सभी को स्वप्न दोष क्या है, इसका थोड़ा बहुत ज्ञान है। फिर भी उन अपवाद

स्वरूप भाइयों और इन ज्ञानवान अज्ञानियों के लिये लिखना आवश्यक हो है ! यदि वास्तव में स्वप्नदोष के रोगी स्वप्नदोष क्या है। यह समझ जाते तो शीघ्र ही अपनी अवस्था सुधारने में संलग्न हो जाते किन्तु उन को इस का वास्तविक ज्ञान नहीं है और इसकी हानियों को भी भलीभांति नहीं जानते।

रात्रि में सो जाने पर जो दृश्य (स्वप्न) दिखलाई देता है, वह मनुष्य को सत्य ज्ञात पड़ता है । इसी कारण वह उस में लिप्त हो जाता है। इस अवस्था—स्वप्नावस्था में मनुष्यों को अपने २ मानसिक कुविचारों के अनुसार भिन्न भिन्न स्वप्न दिखाई देते हैं। किसी को ऐसा ज्ञात पड़ता है कि एक सुन्दरी स्त्री आई और वह उससे आकर सम्भोग करने लगता है। मनुष्य की जननेन्द्रिय उत्तेजित होकर क्षण मात्र में उसका वीर्य शरीर के बाहर हो जाता है और निद्रा भङ्ग हो जाती है। चेत होने पर वह पछताता है। इस प्रकार वीर्य पात होने का नाम स्वप्न दोष है किन्तु हमारे विचारानुसार केवल यही स्वप्न दोष नहीं है बल्कि जागृत अवस्था में भी स्त्री सम्बन्धी बात चीत करते समय अथवा कोई शृङ्गारिक पुस्तक पढ़ते समय अथवा अन्य किसी प्रकार से जननेन्द्रिय में चैतन्यता आकर वीर्य पात हो जाना भी स्वप्न दोष ही है। बिना किसी क्रिया के जागृत अथवा स्वप्नावस्था में कल्पना मात्र में स्त्री विषयक चिन्तन करने मात्र से ही वीर्य

का क्षय हो जाना ही वास्तव में स्वप्न दोष की ठीक परिभाषा है।

आधुनिक पाश्चात्य विज्ञान विशारदों का मत है कि जिन लोगों को वयस्क होने पर भी स्त्री प्रसङ्ग करने का अवसर नहीं मिलता, उनके लिये एक सीमा तक स्वप्न दोष होना स्वाभाविक है। उनके मतानुसार मास में एक दो बार तक स्वप्न दोष होना अधिक हानिकर नहीं होता।

आज कल लोगों का जीवन जिस प्रकार का बन गया है, उनकी दिनचर्य्या जिस प्रकार की है, उनका खान-पान, विचार और रहन-सहन जिस प्रकार का है या जिस प्रकार के कामोत्तेजक गन्दे वातावरण में उन्हें रहना पड़ता है, उसे दृष्टिगत रखते हुए इस बात की आशा करना कि स्त्री-प्रसङ्ग का अवसर न मिलने पर भी उन्हें कभी स्वप्न दोष न हो सम्भव नहीं। इन बातों को ध्यान में रखने से उन वैज्ञानिकों का कथन किसी सीमा तक ठीक ही प्रतीत होता है परन्तु फिर भी यह न भूलना चाहिए कि यह अवस्था सर्वथा प्राकृतिक (Natural) या स्वास्थ्य प्रद नहीं है।

हमारा प्राचीन इतिहास इस बात का साक्षी है कि हमारे यहां भीष्म और हनुमान जैसे अखण्ड ब्रह्मचारी थे जो कभी स्वप्न में भी वीर्य पात नहीं करते थे। इनके अतिरिक्त अन्य भी सहस्रों ब्रह्मचारी इस परम मनोहर तपोभूमि भारत पर हो गये हैं। पुरुष

ही केवल नहीं किन्तु देवियां भी ब्रह्मचारिणी होती थीं जो वयस्क होने पर भी कभी इन भयानक रोगों से आक्रान्त नहीं होती थी। आज कल वायु मण्डल ही दूषित है तभी पाश्चात्य वैज्ञानिकों को ये सिद्धान्त निश्चित् करने का साहस हुआ यदि वे लोग उन तेज रूप ब्रह्मचारियों के दर्शन करते तो इनके आश्चर्य की सीमा न रहती और उनका मस्तक प्रेम और श्रद्धा से उनके चरणों पर झुक जाता।

स्त्रियों को स्वप्न दोष।

यह भी एक भ्रम मूलक विचार है कि स्त्रियोंको स्वप्नदोष नहीं होता। स्त्रियों को भी पुरुषों की भांति ही स्वप्नदोष होता है।

हमारे समाज में, इस समय कुप्रथाओं की बाढ़ आ रही है। हमारे यहां यथार्थ मातायें नहीं हैं। हो भी कहां से १०-१० और १२-१२ वर्ष की अवस्था में बलात्कार से उनपर माता का उत्तरदायित्व लाद दिया जाता है वह अशिक्षित अबोध बालिकायें जो अभी पूर्ण रूपसे पनपने भी न पायी थीं माता बन जाती

हैं। जिस प्रकार उन्होंने शैशव में अपनी माता से अश्लील और भद्दी बातें सुनी थीं उसी प्रकार वे अपनी कन्याओं से कहने लगती हैं। पति महाशय स्वयं पिता के उत्तर दायित्व को उठाने योग्य नहीं होते न उनको पिताके कर्तव्य कर्मोंका ज्ञान होता है। दोनों ही अपनी काम कलाओं का चमत्कार उन अबोध, पवित्र बालकों को दिखाते हैं। वे बालक कौतुक देखते हैं, और उसके अनुसरण करने का यत्न करते हैं। यदि ऐसा नहीं भी होता तो कम से कम विवाह सम्बन्धी बातें तो २-३ वर्ष की आयु से आरम्भ कर दी जाती है।

क्यों लल्ली तेरा व्याह कहां करें? तुझे सुन्दर 'बन्ना' ला के देंगे! अमुक लड़के से व्याह करेगी? कभी २ उसके गुप्त स्थान को दिखाकर पूछती हैं यह क्या है? इस प्रकार वे मूर्ख माता अपनी बालिकाओं में बचपन में ही काम का बीज आरोपित करना आरम्भ कर देती हैं।

इस प्रकार लड़कियों को छोटेपन से ही अश्लील गीत और गन्दे मज़ाक सुनकर पुरुष सहवास की लालसा पैदा हो जाती है। इस कार्य में उनकी सखियों सहेलियों से बहुत सहायता मिलती है यह भी गुड्डा गुड़िया खेलते समय ऐसी २ बातें बताती हैं जिन को सुन दांत तले अँगुली दबानी पड़ती है और यदि पाश्चात्य शिक्षा-दीक्षा से दीक्षित परिवार हुआ तो

सीनेमा, थियेटर, नाच, रङ्ग भी खूब कार्य करते हैं और उनमें काम सञ्चार होने लगता है। बहुधा ऐसा होता है कि विवाह तो हो गया है, लेकिन गौना अभी नहीं हुआ। ऐसी अवस्था में यह असम्भव है कि बालिकाओं के मन में काम-सञ्चार न हो जिस पर विशेषता यह कि सहेलियां रात दिन इसी चर्चा को किया करें। धीरे २ उनकी काम सञ्चार की यह भावना प्रबल हो जाती है।

हमारी विधवा बहनों के लिये ऐसा होना सर्वथा स्वाभाविक है। वह देवर देवरानियां, जेठ जेठानियां और कभी २ सास ससुर को नाना प्रकार की काम क्रीड़ा करते देखती हैं उनका भी तो आखिर को मन ही है उसी पञ्च तत्व से उनका भी निर्माण हुआ है फिर वह कैसे काम के बाणों से बची रहतीं। दिन की यह प्रबल उत्तेजना रात्रि को स्वप्न में सफल होती है और वे स्खलित हो जाती हैं।

इस प्रकार हमारी बहिनें भी इस रोग से पीड़ित पायी जाती हैं किन्तु स्वप्न दोष पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों को कम सताता है।

स्वप्नदोष के कारण।

स जन्म संघाती रोग के होने के अनेक कारण हैं उन में से प्रधान २ कारण चार हैं। (१) मानसिक व्यभिचार (२) अप्राकृतिक व्यभिचार (३) बहु स्त्री प्रसङ्ग (४) खान पान सम्बन्धी दोष सर्व प्रथम हम मानसिक व्यभिचार पर विचार करेंगे। इसके उपरान्त क्रम से अन्य बातों पर विचार किया जावेगा।

हमारे समाज के उत्तर दायित्व शून्य माता पिता जो अन्य पशुओं की भांति ही काम वासना को शान्त करने के लिये मैथुन करते हैं, और जिनकी गलती से गर्भ रह जाता है कब यह समझ सकते हैं कि सन्तान क्या है और उस का किस प्रकार से पालन पोषण होना चाहिये ? उनको इसका भी ज्ञान नहीं कि वे जो पशुओं से भी बदतर अपनी गर्भिणी स्त्री से मैथुन कार्य करते हैं, उसका गर्भस्थ शिशु पर क्या प्रभाव पड़ता है।

गर्भ रह जाने पर भी स्त्रियां सदा की भांति अश्लील बातें करती रहती हैं और (मैथुन सम्बन्धी चिन्तवन भी जारी रहता है इस मानसिक चिन्तवन का बड़ा ही बुरा परिणाम होता है।

ऐसी कामुक माताओं से सच्चरित्र सन्तान होना असम्भव है। उस गर्भस्थ शिशु के मन पर माता के इस मानसिक चिन्तन का जो प्रभाव पड़ता है, वह फिर जन्म भर दूर नहीं हो सकता। यदि बात यहीं तक रहती तब भी किसी प्रकार उन शिशुओं के सुधार होने की आशा की जा सकती किन्तु इस के विपरीत देखते हैं। बच्चा होने के थोड़े दिन बाद ही माता पिता फिर सहगमन प्रारम्भ कर देते हैं, कभी २ तो दूध पीते बच्चों के रहते ही यह कार्य होने लगता है। उसी शय्या पर एक ओर बालक पड़ा रहता है और दूसरी ओर माता पिता अपने कार्य में संलग्न रहते हैं। माता पिता समझते हैं कि बच्चा कुछ नहीं समझता किन्तु यह उनका भ्रम है। बालक आंख फाड़ २ कर उनके कृत्य को देखता है। उसके निर्मल शिशु हृदय पर इस के कुसंस्कार पड़ने लगते हैं। यहीं से मानसिक व्यभिचार की सृष्टि होती है।

धीरे २ बालक बड़ा होता है। उसके लिये धाया या नौकर रखा जाता है। वह धाया और नौकर भी अकसर गन्दे विचारों के होते हैं और उन के सामने भद्दे मज़ाक करते हैं, इस प्रकार आप देखिये कि मानसिक व्यभिचार का बीज किस प्रकार अबोध दर्पण की भांति स्वच्छ हृदय बालकों में सींचा जाता है। यदि माता पिता में नौकर रखने की सामर्थ्य नहीं भी हुई तो भी घर की, पड़ौस की औरतें ही इस कार्य को करती हैं।

इन पंक्तियों के लेखक ने स्वयं ऐसे कई दृश्य देखे जो हमारी पतितावस्था के द्योतक हैं और जो बतलाते हैं कि इस समय इन निकम्मे और ज्ञान शून्य माता पिता के कुकृत्यों से बालकों के मन पर कितनी बुरी छाप पड़ती है, जो आजन्म नहीं मिटती।

हमने एक बार दो बालकों को देखा, दोनों की आयु लगभग ४-४ अथवा ५-५ वर्ष की होगी दोनों बाज़ार में एक दुकान के तख्ते के नीचे आमने सामने होकर अपनी २ मूत्रेन्द्रिय को एक दूसरे से रगड़ रहे थे। वे दोनो समझते थे कि उन को कोई नहीं देख रहा है किन्तु यह बात न थी आस पास के दूकानदार तथा रस्ते चलती जनता उनको देखकर हँस रही थी बात हँसने की नहीं वरन् रोने की है। यदि हम अपने नेत्रों को खोल कर चला करें तो हमें ऐसे अनेक रोमाञ्चकारी दृश्य दिखाई देंगे, यही नहीं इस से भी अधिक जघन्य कार्य आज यहां हो रहे हैं और हम केवल हँस कर मजाक में उड़ा देते हैं कभी विचार तक नहीं करते कि इस बढ़ती हुई कामुकता का क्या कारण है और इसका परिणाम क्या होगा? इसमें उन दोनों बालकों का कुछ दोष नहीं क्योंकि वे नित्यप्रति अपने २ माता पिता को इसी प्रकार यह कार्य करते देखते हैं वही संस्कार उनके कोमल मन पर पड़ जाते हैं फिर उन्हें वे अनुकरण करनेका प्रयत्न करते हैं।

इन अवस्थाओं में से निकल कर जब बालक शिक्षा प्राप्त करने के योग्य हो जाते है और जब उन्हें विद्यालय में प्रविष्ट कर दिया जाता हैं तब से तो भयानक रूप से उनका पतन प्रारम्भ हो जाता है जो उन को निकम्मा बना कर ही छोड़ता है।

आज कल के विद्यालयों में जो वास्तव में व्यभिचारालय हैं धर्म की और ब्रह्मचर्य की शिक्षा तो दी ही नहीं जाती। वहां तो शुरूसे ही पढ़ाया जाता है (A Fat Rat) (एक मोटा चूहा) (A Cat Ran) (एक बिल्ली दौड़ी) फिर वह किस प्रकार अपने माता पिता तथा नौकर चाकरों द्वारा उगाये हुए मानसिक व्यभिचार के अङ्कुरों को नष्ट करने में समर्थ हों। उन के साथी और उनको इसी प्रकार की शिक्षा देते हैं। इस प्रकार उस दूषित वायु मण्डल में मानसिक व्यभिचार की वृद्धि होती रहती है।

पुस्तकों को पढ़ने योग्य होने पर गन्दे उपन्यास और नाटक-जिनकी संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही है- उन को अनायास ही मिल जाते है। वह उनको बड़ी अभिरुचिसे पढ़ते हैं। उन शृङ्गार-रस-पूर्ण उपन्यासों के नायक-नायिका उनके मस्तिष्क में सर्वदा चक्कर लगाने लगते है। वह उन्हीं में अपने आपको भूल जाते हैं।

बड़े २ नगरों में जहां थियेटर, सिनेमा आदिका सुयोग

प्राप्त है विद्यालयों के विद्यार्थी बड़े चाव से देखते हैं। इन सब बातों से उनका चित्त चंचल हो जाता है। उनको एक प्रकार की काम वासना की क्षुधा लग जाती है किन्तु उनके पास साधनकी कमी होती हैं। वह पराई बहू बेटियों को घूरना, मनमें इन के प्रति बुरे भाव रखना प्रारम्भ करते हैं किन्तु स्त्री उन्हें आसानी से नहीं मिलती—बस वह मन ही मन चिन्तन जारी रखते हैं।

यदि उनकी इच्छा तत्काल ही पूर्ण हो जाय तो उन के शरीर और मनपर इसका इतना बुरा प्रभाव न पड़े जितना पूरी न होने से पड़ता है, स्त्री सहवास से उतनी हानि नहीं होती जितनी तत्सम्बन्धी विचारों के कारण होती है। सहवास करने से स्वाभाविक उद्वेग शान्त हो जाता है। उत्तेजित धातु निकल जाता है और फिर समस्त स्नायु और मांस पेशियों में शान्ति आ जाती है। परन्तु सहवास न होने की दशामें सहवास सम्बन्धी विचार मस्तिष्कमें एक ऐसी अनुचित गर्मी उत्पन्न कर देतेहैं और उसके कारण समस्त ज्ञान तन्तु और रक्त वाहिनी शिराएं इतनी उत्तेजित हो जाती हैं कि जिसके कारण शरीरके भीतरी अवयव जैसे गुर्दे, हृदय और यकृत आदि के कामों में बहुत ही उथल पुथल हो जाती है। इसके अतिरिक्त इस अनुचित गर्मीके लगा-तार रहने से और विषय भोग सम्बन्धी विचारों के तूफान से बहुत देर तक चित्तवृत्ति भड़की रहती है और समस्त शरीर का वीर्य गर्मीसे पिघल २ कर वीर्य वाहिनी शिराओं द्वारा अण्ड-

कोशोंकी ओर बहने लगता है। रक्त की चाल और हृदयकी गति बढ़ जाती है। इन अवयवोंको जल्दी जल्दी काम करना पड़ता है।

इस प्रकार इस रात्रि—दिवस मन में अश्लील विचारोंके रहनेसे मानसिक चिन्तन करनेसे रात्रिमें शय्या पर पड़े पड़े नायक नायिकाके आलाप—विलाप, वियोग—परिमिलन, चुम्बन—आलिङ्गन आदि भावों का चिंतवन करने लगते हैं जिससे वह अण्ड कोषों में पतित हुआ धातु स्वप्न दोष द्वारा बाहर निकल जाता है, तब सारा शरीर सुस्त और निस्तेज पड़ जाता है।

इस निरंतर मानसिक चिन्तन अथवा मानसिक व्यभिचार से वीर्य इतना पतला पड़ जाता है कि वह मूत्र मार्ग से निकलने लगता है। और परिणाम यहां तक होता है कि लगातार वीर्य को इस प्रकार निरर्थक उत्ताप पहुंचता है, तब वह शीघ्र ही कच्ची पक्की अवस्था में ही बाहर निकल जाता है। केवल इतना ही नहीं किन्तु स्वप्नदोष और मूत्रके साथ निकलनेके अलावा प्रति क्षण रिसता रहता है।

हम पहिले कह आये हैं कि मनुष्यों की अपेक्षा स्त्रियों को स्वप्नदोष कम होता है इसका प्रधान कारण यही मानसिक व्यभिचार ही है। पुरुष स्त्रियों की अपेक्षा अधिक मन के काले होते हैं उनके मन में अधिक पाप रहता है।

यह अधिक मानसिक व्यभिचार करते हैं फलतः उनको इस रोग का शिकार भी अधिक बनना पड़ता है।

अप्राकृतिक व्यभिचार :

पाश्चात्य सभ्यता और राज सत्ता के साथ २ भारत के दुर्भाग्य से यहां अनेक प्रकार के रोग भी चले आये। जहां पाश्चात्य सभ्यता ने भारतीय रीति रिवाज, समाज व्यवस्था, रहन सहन, शिक्षा, दीक्षा, में विनाशकारी परिवर्तन किया वहां पश्चिमी राज सत्ता ने भी दुर्दशा ग्रस्त भारतवासियों के रक्त शोषण और धन शोषण में किसी प्रकार की कसर न रक्खी।

इन दोनों पिशाचिनीयों से बचे खुचे भारतीयों को पश्चिमी रोगों ने धर दबाया। यह एक प्रकट सत्य है कि प्लेग और इनफ्लुएंजा नामक रोग पहिले भारत में कभी नहीं हुए। थोड़े ही वर्षों से इनका आधिपत्य भारत पर जमा और अपने हरेक वार में इन्होंने सहस्त्रों भारतवासियों को मौत के घाट उतार दिया।

प्लेग और इनफलुएंजा से भी अधिक नाशकारी रोग जो यही पाश्चात्य राक्षसी लायी अप्राकृतिक व्यभिचार है। अप्राकृतिक व्यभिचार ने भारतीय नवयुवक समाज का जितना अनिष्ट किया है और जितना नपुंसक बना दिया है उतना अनिष्ट अन्य

किसी रोग ने नहीं किया। कहना नहीं होगा कि यह अप्राकृतिक व्यभिचार की बीमारी पहिले हिन्दुस्तान में नहीं थी इसकी आविष्कारक तथा प्रचारक यही पाश्चात्य सभ्यता है। हमारी प्राचीन पुस्तकों में कहीं भी अप्राकृतिक व्यभिचार का कोई दृष्टान्त नहीं मिलता हमारे यहां आठ प्रकार के मैथुन माने गये हैं:—

स्मरणं कीर्त्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्य भाषणम्।
सङ्कल्पोऽध्यवसायश्च क्रिया निर्वृत्ति रेव च॥

अर्थात् (१) स्त्री विषयक ध्यान और स्मरण। (२) शृङ्गार रस पूर्ण गान करना (३) स्त्रियों के साथ खेलना (४) मन में पाप लाकर किसी स्त्री विशेष को घूरना (५) स्त्रियों से एकान्त में वार्त्तालाप और मज़ाक करना (६) स्त्री रति सम्बन्धी सङ्कल्प करना (७) अप्राप्य स्त्री की प्राप्ति के लिए पापमय प्रयत्न करना (८) प्रत्यक्ष मैथुन करना।

इन आठ प्रकार के मैथुनों में प्रकृति विरुद्ध अर्थात् अप्राकृतिक मैथुन का कहीं भी वर्णन नहीं है। प्रकृति विरुद्ध मैथुन का जन्म दाता पाश्चात्य संसार ही है और उसकी सभ्यता तथा राज शक्ति के प्रसाद स्वरूप यह भारत में आ गया और इसने भी उनकी भांति भारतीय युवकों का भयावह अनिष्ट किया।

अप्राकृतिक व्यभिचार से भी स्वप्न दोष हो जाता है। मानसिक व्यभिचार, बहु स्त्री प्रसङ्ग तथा अनुचित खान पान से

पैदा हुए स्वप्न दोष की चिकित्सा होना सरल है किन्तु अप्राकृतिक व्यभिचार जन्य स्वप्न दोष का इलाज होना कष्ट साध्य है क्योंकि इसका बहुत बुरा असर होता है। इसी अप्राकृतिक मैथुन मे सहस्त्रों युवकों के पीछे स्वप्न दोष तथा प्रमेह जैसे रोग लगा दिये जो कि बढ़ने पर उनका पीछा आमरण नहीं छोड़ते।

यदि स्वप्न दोष के रोगियों की गणना की जाय तो १०० पीछे ७५ रोगी अप्राकृतिक व्यभिचारके कारण पाये जायेंगे। शेष २५ प्रतिशत अन्य कारणों से होंगे । अप्राकृतिकव्यभिचार प्रकृति विरुद्ध मैथुन भी कई प्रकार का होता हैं जैसे हस्त मैथुन, गुदामैथुन,मुख मैथुन और पशु मैथुन। इनका आगे विस्तार पूर्वक वर्णन किया जावेगा। यह सब मैथुन स्वप्न दोष के प्रवर्त्तक है और इनके द्वारा स्वप्न दोष हुये रोगी का जीवन बड़ा ही दुःखमय हो जाता है।

हस्त मैथुन।

सका [दूसरा नाम मुष्टि मैथुन भी है। अंग्रेजी में हैण्डप्रैक्टिस (Hand Practice) अथवा मास्टरबेशन (Masterbation) कहते हैं। फारसी में जलक़ और देहाती लोग सरका के नाम से पुकारते हैं। यह सर्व नाशकारी प्रकृति विरुद्ध मैथुनों में एक प्रधान मैथुन है। नवयुवक और नवयुवती दोनों ही लाखों की संख्या में इस रोग से भारत में ग्रसित हैं यह भी स्वप्नदोष का जन्म दाता है। इसके द्वारा उत्पन्न हुआ स्वप्नदोष यदि प्रारम्भ में ही चिकित्सा न की जाय तो शीघ्र ही नहीं छूटता और बढ़ जाने पर प्रमेह मधु मेह आदि रोग हो जाते हैं, जो मृत्यु के तुल्य दुख देते हैं।

इन्द्रिय लोलुप माता पिता द्वारा पैदा हुये, गन्दे वायु मंडल में पले हुये और ऐसी ही सङ्गति में रहने वाले भारतीय युवक युवतीयों को किस प्रकार मानसिक व्यभिचार में प्रवृत्त होना पड़ता है यह पहले बतलाया जा चुका है। १५—१६ वर्ष की आयु से ही काम ज्वाला उन्हें संतप्त करने लगती है। वह इस गर्मी को उतारने के लिये बेचैन हो जाते हैं। जहां प्राचीन

काल में १०-१०, ११-११, वर्ष की आयु के बालक बालिकाएं नंगे फिरते रहते थे या केवल एक लंगोटी में ही काम चलाते थे। उनको इसका ज्ञान तक न होता था कि मूत्रेन्द्रिय से मूत्र बाहर निकालने के अतिरिक्त और भी कोई क्रिया होती है या नहीं, परन्तु आज कल हम प्रति दिन ५-६ वर्ष के बालक बालिकाओं को जननेन्द्रिय का घर्षण करते तथा वयस्क स्त्री-पुरुषों की भांति उपयोग करते देखते हैं।

इसमें उन बालक-बालिकाओं का रत्ती भर भी दोष नहीं है। दोष है वर्तमान दूषित वायु मण्डल का, कुत्सित समाज व्यवस्था का, माता-पिता का और उनके आत्मीयों का, ये लोग कभी विचार नहीं करते कि हमारे बालक विद्यालय की पाठ्य पुस्तकों के अतिरिक्त क्या करते हैं? उनकी दिनचर्या क्या रहती है? वह कैसी पुस्तकें पढ़ते हैं? कैसे लोगों की सोहबत करते हैं? अपरिपक्व दूषित वातावरण, सङ्गति, आदि दोषों से किशोरावस्था में मनुष्य को पतन के अनेक रास्ते मिल जाते हैं और यदि ज़रा सी भी असावधानी हो जाय तो मनुष्य का पतन अवश्यम्भावी है। इस अवस्था में कामोत्तेजक बातें प्रिय लगने लगती हैं स्त्रियों को देखने की, उनसे बात करने की इच्छा होने लगती है। अपने प्रिय मित्रों के साथ इस विषय की चर्चा करने में एक विशेष सुख मालूम होने लगता है। दाढ़ी मूंछ रहित व्यक्तियों के गालों पर तथा कुचों पर दृष्टि अधिकतर जमने

लगती है। स्त्री-पुरुषों के नग्न चित्रों को देखते समय मन को एक प्रकार का विशेष आनन्द प्राप्त होने लगता है उसे अपना शरीर पूर्ण मालूम होने लगता है विशेष कर जननेन्द्रिय पहिले की अपेक्षा अधिक लम्बी और मोटी दिखाई पड़ती है। अब उसमें ज़रा सा हिलाने डुलाने से एक प्रकार का कड़ापन हो जाता है वह उत्तेजित हो जाती है।

यौवन-प्राप्त किशोर को पृथ्वी एक नये को ही रङ्ग में रंगी मालूम होती है। उसे चारों ओर आनन्द ही आनन्द दिखाई पड़ता है। स्त्री विषयक या अन्य इसी प्रकार का चिन्तन करते ही अथवा तत्सम्बन्धी चर्चा करते ही जननेन्द्रिय किसी स्प्रिङ्गदार वस्तु की तरह उत्तेजित हो जाती है, और बहुत देर तक इसी दशा में रहती है। यह अवस्था उसे बेचैन कर देती है। अब उसे शान्त करने के लिए वह अधीर हो उठता है। किसी न किसी भांति इसकी उत्तेजना शान्त होनी ही चाहिये यह विचार उसके मन में चक्कर लगाता है। वह उस उत्तेजित मूत्रेन्द्रिय को हिलाने, डुलाने लगता है, दबाने रगड़ने लगता है, इस क्रिया में उसे बड़ा आराम मालूम होने लगता है उस समय उसे स्वर्गीय आनन्द आने लगता है। ऐसा मालूम होता है मानो कोई व्यक्ति नींद आने की दवा उसके शरीर पर छिड़क रहा है। अब वह भली प्रकार जननेन्द्रिय को मुट्ठी में पकड़ कर घर्षण करने लगता है। जैसे २ अधिक आनन्द आने लगता है उसकी आंखें झंपने लगती हैं।

उस समय उसे समस्त सांसारिक वस्तुओं से अधिक आनन्द उसी में प्रतीत होता है। उसके सुख के सामने सारे सुखों को तुच्छ समझता है।

आठ दश मिनट के घर्षण के बाद जीवन तत्व 'वीर्य' निकल जाता है। उसके स्वर्गीय सुख की भी समाप्ति होती है। सुख स्वप्न टूट जाता है, आंखें खुलती हैं, सामने ही एक तरल पदार्थ की बूंद पड़ी दिखाई देती है। उस ज्ञान शून्य नवयुवक को क्या पता है कि मनुष्य जीवन का सार तत्व उसने स्वयं ही निकाल दिया ? अपने हाथों ही अपना जड़ काट ली ? उसे नहीं मालूम कि आज मैंने अपने हाथों ही अपने सर्व नाश का बीज बो दिया। पता लगे भी तो कैसे ? मां के पेट से तो कोई सीखकर आता ही नहीं है। उसने जो कुछ सीखा है या देखा है वही मालूम है।

भोजन की क्षुधा की भांति यह क्षुधा भी बारम्बार लगती है। भूख लगने पर जिस तरह उसकी निवृत्ति आवश्यक है, प्यास लगने पर जिस प्रकार जल ग्रहण करना पड़ता है अब ठीक उसी तरह इस नाशकारी हस्त मैथुन की क्षुधा भी स्वतः जागृत हो उठती है। भूख हर समय नहीं लगती, अतएव हर समय उसकी चिन्ता नहीं करनी पड़ती है, किन्तु काम क्षुधा ऐसी है जो सर्वदा लगी रहती है। उसकी निवृत्ति के उपाय का

भी पता लग ही गया। बस जब कभी अवसर मिला कि उसी अनिर्वचनीय सुख का अनुभव किया।

यह आदत लगने पर फिर सहज छूटती भी नहीं। कितना ही समझाओ, कितना ही उपदेश करो किन्तु सब व्यर्थ यदि प्रथम बार ही कोई उस पतित होते हुये नवयुवक को समझा देता कि यह क्षणिक सुख भोग यथार्थ सुख नहीं है, इस क्षणिक सुख का परिणाम सारे जीवन के लिये, दुख दाई है, नाशकारी है, अपने हाथों अपना ही सर्वनाश है, इससे अनेक जीवन संहारक रोगों की उत्पत्ति होती है। इस कुकर्म से सहस्त्रों नहीं, लाखों कुलोंकी आशालतायें मुरझा गयी है, इस बर्बादीसे मिर्गी, मूर्छा, संग्रहणी, कोढ़, नामर्दी, पागलपन, स्वप्नदोष, प्रमेह, मधुमेह आदि नाशकारी रोग पैदा हो जाते हैं, मनुष्य जीवन रहित हो जाता है, उसकी आयु कम हो जाती है तो वह अभागा युवक कदापि भूल कर भी हस्त मैथुन द्वारा अपने जीवन तत्व को नष्ट करके आजीवन मरण यन्त्रणा भोगने की इच्छा न करता लेकिन ऐसी बातें समझाए कौन? समझाना दूर रहा, इस पथ पर चलाने वाले नर पिशाच अनेक मिल जाते हैं पहले तो घरके नौकर और दाइयां ही उन्हें यह सर्व नाशकारी पाठ पढ़ा देते हैं। यदि नौकर चाकर न हों तो हमजोली मित्र ही इस कार्य का सम्पादन करते है।

लिखते लेखक की लेखनी कांपती है कि बहुत निकट के नाते

लिखते लेखक की लेखनी कांपती है कि बहुत निकट के नाते रिश्तेदार और कभी २ तो भाई भाई भी—जिनसे इस प्रकारकी स्वप्न में भी आशा नहीं की जा सकती इसकी शिक्षा देते देखे गये हैं। और अधिक क्या कहा जाय, कि आज कल के शिक्षक भी जिनका कर्त्तव्य विद्यार्थी को इन बातों से बचाना है। इस महामन्त्र का उपदेश करते पाये जाते है। माता पिता तो इस विषय को लज्जा-जनक समझ कर छोड़ ही देते हैं, इस प्रकार युवकों के पतन का पथ और भी प्रशस्त हो जाता है।

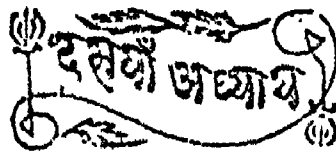
सब से अधिक दुःख की बात तो यह है कि अनपढ़ नहीं किन्तु पढ़े लिखे अण्डर ग्रेजुएट तथा एम० ए० तक के विद्यार्थी ही अधिकतर इस रोग के शिकार होते हैं, और अपनी ज़िन्दगी बर्बाद कर डालते हैं। कई बार इस क्रिया के करने से यह इतने भयानक रूप से युवकों को अपने पञ्जे में जकड़ती है कि फिर इससे छुटकारा होना असम्भव हो जाता है और रात्रि को पड़े २ अनिच्छा रहते हाथ स्वयं ही इस कार्य को करने लगते हैं।

इस क्रिया से जननेन्द्रिय टेढ़ी, निकम्मी, छोटी और सन्तान पैदा करने के अयोग्य हो जाती है। आंखें भीतर धँस जाती हैं और आंख नाक के मिलाप स्थान से एक काली रेखा चलती है जो राहु की भांति चन्द्रमा रूपी आंखों को धीरे २ चारों ओर से ग्रस लेती है। नाक के नथुने फूल जाते हैं। आंखों में पीलापन

आ जाता है। शीघ्र ही यौवन चिन्ह प्रकट होने लगते हैं। शरीर के अवयव पुष्ट नहीं होते। मुख की कान्ति फीकी पड़ जाती है। दाढ़ी मूछ बहुत पतली और देर में निकलती हैं। शरीर की मांस पेशियां (Muscles) मजबूत नहीं होने पातीं। स्वप्नदोष, प्रमेह, मधुमेह आदि रोग हो जाते हैं। जिनके कारण मेरु दण्ड भी निर्बलता के कारण टेढ़ा हो जाने से ज्ञान तन्तु और आयु नष्ट हो जाती है। स्मरण शक्ति नहीं रहती। स्वर यन्त्र ढीला पड़ जाने से आवाज़ भर्रा जाती है। स्त्री-सहवास की ताक़त चली जाती है। दुःख, शोक, चिन्ता आदि मानसिक तथा शारीरिक कष्टों को झेलते हुए कुछ समय बाद सदा के लिए इस लोक से विदा हो जाते हैं।

युवकों की भांति युवतियां भी हस्त मैथुन करतीं हैं। उनको भी इससे बड़ी हानि उठानी पड़ती है, उनका गुप्ताङ्ग अत्यन्त कोमल होता है, वह पुरुष जननेन्द्रिय से ही घर्षण करने योग्य होता है। कठोर वस्तु से रगड़ खाते २ कुछ दिनों में भोथरा और चेतना-शून्य हो जाता है, फिर स्त्री को पुरुष-सहवास में आनन्द नहीं आता। बात भी ठीक है यदि कोई व्यक्ति अपने कोमल मुख को बर्तन साफ़ करने के ब्रुश से रगड़ें तो क्या दशा होगी? रेशमी वस्त्र को यदि बोरी सीने के सूए से सींना चाहें तो क्या होगा? ठीक वही दशा स्त्री जननेन्द्रिय की हस्त-मैथुन से होती

करने से स्नायु दुर्बल हो जाते हैं जिससे स्वप्नदोष निश्चय ही होने लगता है।

रात्रि में सोते २ पुरुष-सहवास का आभास हो जाता है, स्नायु-मण्डल उत्तेजित हो जाता है, बिजली दौड़ती है, स्खलन होता है, किन्तु दूसरी ओरसे प्राकृतिक शान्ति न मिलने के कारण इस स्खलन से हानि ही हानि होती है। रजोदर्शन बहुत देर में होता है। कभी अति विलम्ब से और कभी बहुत जल्दी होता है। डिम्ब-कोष तथा जरायु ख़राब हो जाने के कारण गर्भ धारण की योग्यता नष्ट हो जाती है, शरीर दिनों दिन कान्ति हीन, दुर्बल और रोगी होता जाता है। छातियाँ बहुत विलम्ब से और साधारण उठती हैं। हिस्टीरिया, श्वेत प्रदर आदि विविध भयानक रोग शरीर को घेरे रहते हैं। शरीर धीरे २ क्षय होकर अन्त में निकम्मा हो जाता है। नाना प्रकार के दुःख झेलती हुई अन्त में संसार से विदा हो जाती है।

गुदा मैथुन।

इतना हस्तमैथुन जितना ही भयानक अप्राकृतिक मैथुन गुदा मैथुन है। कई बातों में तो यह उससे भी आगे बढ़ गया है। जहां हस्त-मैथुन में केवल एक ही व्यक्ति का सर्वनाश होता है वहां इससे दो मनुष्यों का एक साथ जीवन नष्ट हो जाता है। इस कार्य में जो सक्रिय (Active) भाग लेता है उसको तो हानि होती ही है क्योंकि अस्वाभाविक तरीका होने के कारण स्नायु जल्दी ढीले पड़ जाते हैं और फिर स्वप्न दोष होने लगता है। निष्क्रिय (Passive) रहने वाले को भी असाधारण क्षति होती है। उसका पुंसत्व नष्ट हो जाता है और उसमें नपुंसकता आ जाती है।

पुरुष जननेन्द्रिय भी स्त्री जननेन्द्रिय की भांति कोमल होती है। उसका सरलता से प्रवेश केवल स्त्री-योनि में ही हो सकता है। क्योंकि प्रकृति ने स्त्री-योनि को ही उसके योग्य बनाया है। उसी के अनुसार स्त्री-योनि की रचना भी की है। योनि-मार्ग में एक चिकना द्रव-पदार्थ रहता है, जो पुरुष की जननेन्द्रिय को

भीतर प्रवेश होने में बड़ी भारी सहायता देता है। बहुत आसानी से बिना कष्ट के उसका प्रवेश हो जाता है। किन्तु गुदा की रचना वैसी नहीं है उसको प्रकृति ने पुरुष जननेन्द्रिय के प्रवेशार्थ नहीं बनाया, वह केवल मल-परित्याग की क्रिया करने के लिए है।

प्रकृति के नियम का उलंघन कर गुदा का दुरुपयोग करना हानि कर है। गुदा की बनावट टेढ़ी है। कोमल पुरुष जननेन्द्रिय को उसमें प्रवेश करने से टेढ़ापन आ जाता है। गुदा मार्ग कुछ सङ्कीर्ण भी होता है इसलिए पुरुष को कुछ आनन्द तो अधिक आता है किन्तु यह आनन्द बड़े मंहगे मूल्य पर मिलता है अर्थात मनुष्य अपना जीवन बर्बाद कर इसको पाता है। योनि की भांति गुदा में वीर्य पात करने का कोई स्थान नहीं है अतएव लिंग की दबी हुई हालत में ही वीर्य निकलता है और मल में गिरता है। मल में जननेन्द्रिय के लिप्त हो जाने से अन्य बहुत से रोग उत्पन्न हो जाते हैं। सक्रिय (Active) भाग लेने वाले की मैथुन शक्ति नष्ट हो जाती है वह स्त्री के काम का नहीं रहता। स्वप्न दोष, शीघ्र पतन आदि रोग उसमें घर कर लेते हैं।

जिससे यह क्रिया की जाती है, अर्थात निष्क्रिय (Passive) व्यक्ति को भी कम हानि नहीं पहुंचती। उसका शुक्राशय खराब हो जाता है। मूत्राशय के नीचे ही गुदा मार्ग के पास, शुक्राशय होता है। अनेक बार मैथुन कराने से यह शुक्राशय बिलकुल खराब

हो जाता है। शुक्राशय के बिगड़ने से नपुंसकता आ जाती है, और पुरुष स्त्री के काम का नहीं रहता। गुदा की सङ्कोचन शक्ति भी जाती रहती है जिससे वीर्य धारण की शक्ति नहीं रहती उसे भी स्वप्नदोष अपना ग्रास बना लेता है।

दोनों अभागों का विवाह हो जाय तो गृहस्थी नरक मय बन जाय। व्यभिचार की भी वृद्धि हो। दुःख की बात है कि स्कूलों तथा कालेजों के ६० प्रतिशत विद्यार्थी सक्रिय अथवा निष्क्रिय किसी न किसी रूप में इस कुकर्म को करते हैं और अपना जीवन नष्ट कर रहे हैं। बड़े विद्यार्थी अपने से छोटे गोरे खूबसूरत बालकों के साथ मुंह काला करते हैं। बड़े २ समझदार पढ़े लिखे विद्वान जो दूसरों को उपदेश करते हैं यह जघन्य कार्य करते पाये गये हैं।

सक्रिय भाग लेने वालों को कभी २ ऐसी आदत हो जाती है कि यदि वे अपनी स्त्री से प्रथम गुदा मैथुन न करें तो उन में योनि मैथुन करने की शक्ति ही नहीं होती। पहिले वे गुदा मैथुन करके लिङ्ग को उत्तेजित करते हैं फिर प्राकृतिक मैथुन करते हैं। इससे उस बिचारी को भी बहुत कष्ट होता है उस के गर्भाशय पर अनुचित दबाव पड़ता है उस में गर्भ धारण की शक्ति नहीं रहती और अपने पापी पति के पापों के फल स्वरूप उसे सन्तान सुख से वञ्चित रहना पड़ता है। उसका जीवन दोनों तरह नष्ट हो जाता है।

मुख मैथुन।

न कामान्ध नर पिशाचों को अपनी कामेच्छा पूर्ण करने का कोई स्वाभाविक जरिया नहीं मिलता अथवा उससे शान्ति नहीं होती वही अधिकतर इस महानीच घृणोत्पद अप्राकृतिक व्यभिचार को करते हैं। यद्यपि ऐसे नर पशुओं की संख्या बहुत कम है तथापि इस से भारत की बढ़ती हुई कामुकता का अनुमान सहज ही में किया जा सकता है। गुदा मैथुन द्वारा भी जिन पापियों की पाप वासना शान्त नहीं होती उन्हें उससे भी कठोर घर्षण में चुभने वाली वस्तु की आवश्यकता होती है वही इस निन्दनीय काम को करते हैं।

हमें एक वार सुधारक कहलाने वाली एक संस्था में कुछ उपदेशकों का प्रबन्ध करने के लिये जाने का इत्तफाक हुआ। उस समय तक हमें उस सुधारक संस्था में कुछ २ विश्वास था वहां एक वड़े संगीत मर्मज्ञ भजनीक थे। वड़ा हृष्ट पुष्ट विशाल काय उनका शरीर था। वात चीत में मानो मिश्री घोलते थे। उनको भी

हम साथ ले जाना चाहते थे संस्था के मन्त्री से बात होने पर मालूम हुआ कि उपदेशक तो अभी उपस्थित नहीं हैं किन्तु शीघ्र ही आ जावेंगे । हमने उन के लिये दो एक दिन प्रतीक्षा करना ही मुनासिब समझा । संस्था के कार्यालय में जहां उपदेशक भजनीक आदि ठहरा करते थे, हमारे ठहरने का भी प्रबन्ध हो गया ।

रात्रि को लगभग एक बजे कुछ उठा धरी, धरा पकड़ी, उछल कूद से मेरी निद्रा भंग हो गई । मैंने देखा मेरी समीप की ही खाट पर वही भजनीक महाशय एक बालकके मुंह में......। वह बालक बहुत छटपटा रहा था, हाथ पैर भी चला रहा था किन्तु न जाने क्यों चिल्लाता था । हम से वह दृश्य न देखा गया और लोग भी जाग गये थे । भजनीक महाशय की ख़ूब मरम्मत हुई । नौकरो ने अलग कर दिया गया । बाद में उस बालक के न चिल्लाने का कारण भी ज्ञात हो गया । वह एक अनाथ बालक था । उसके पालन पोषण का भार उन्हीं नर पशु भजनीक ने उठा रक्खा था । गाना सिखाने के बहाने वह सदा उसे अपने साथ रखता था । उस बालक से मालूम हुआ कि उसने उससे पूर्व बीसियों बार यह जघन्य कार्य किया था । बालक को वमन हो जाते थे । इतनी छोटी अवस्था में मिर्गी के दौरे भी आने लगे थे । एक अनाथालय में उसका प्रबन्ध कर दिया गया ।

कहने का तात्पर्य यह है कि हमारे सुधारक कहलाने वाले भाई भी ऐसे २ अप्राकृतिक व्यभिचारों में लिप्त हैं और प्लेट-फार्म पर जाकर व्याख्यान झाड़ते उनको लज्जा नहीं आती। बराबर उपदेश करते हैं।

पशु मैथुन।

शिक्षित, पढ़ा लिखा, नवयुवक समाज जिस भांति अपनी काम-वासना, हस्त-मैथुन, गुदा मैथुन आदि प्रकृति विरुद्ध मैथुनों से शान्त करता है। अनपढ़, मूर्ख, देहाती नवयुवक समाज अपने को पशु मैथुन द्वारा बर्बाद कर डालता है। कोई २ पढ़े लिखे भी इस राक्षसी कर्म को करते हैं। किन्तु उनकी संख्या दाल में नमक के बराबर हैं। ज़्यादातर वे पढ़े लोग ही पशु-मैथुन करते हैं। ये लोग भैंस, गऊ, घोड़ी, गधी, बकरी, कुतिया, बदरिया आदि पशुओं के साथ मैथुन करते हैं।

इससे कोमल जननेन्द्रिय पर बहुत ही बुरा परिणाम होता है। उपदंश, प्रमेह, मधुमेह आदि रोगों के अतिरिक्त अन्य कई भयङ्कर रोग हो जाते हैं। कभी २ तो जननेन्द्रिय सड़ गलकर नष्ट हो जाती है और मृत्यु का कारण होती है।

स्त्रियां, कुत्ता, बन्दर आदि नर-पशुओं से मैथुन कराती हैं। किन्तु भारतवर्ष में ऐसा बहुत ही कम होता है। अभी तक सभ्यता का अभिमान करने वाली पाश्चात्य रमणियां अधिकतर यह कार्य करती हैं। वे बड़े २ जबर कुत्ते इसीलिये पालती हैं और उनसे मैथुन कराती हैं। साधारण रमणियां ही नहीं किन्तु ऊंचे २ घरानों की रमणियां ऐसा कार्य करती हैं। भगवान न करे, भारत का इतना पतन हो जाय और यहां की स्त्रियां ऐसा कार्य करने लगें। इस क्रिया से प्रदर, जरायु, प्रदाह आदि अनेक रोग हो जाते हैं जो मृत्यु तुल्य दुःखदायी हैं।

स्वप्न दोष उत्पादक सभी अप्राकृतिक व्यभिचारों का वर्णन हो चुका। क्षणिक-अस्थायी सुख भोग के लिए बिना परिणाम सोचे, प्रकृति-विरुद्ध तरीकों से, वीर्य पात करके, नवयुवक समाज किस प्रकार अपने अप्राप्य, दुर्लभ मनुष्य जीवन को नष्ट कर रहा है, किस प्रकार अपने साथ ही साथ, अपने ही पापों के फल स्वरूप गृहस्थ सुख पर पानी फेर रहा है? किस प्रकार आप अपने हाथों अपनी ही बर्बादी कर रहा है? यह भली भांति समझ में आ गया होगा।

कितना ही दूध, घी सस्ता हो जाय, पौष्टिक-पदार्थ खाने को मिलने लगें किन्तु जब तक देश से ऐसी २ सर्व नाशकारी आदतें न हटायी जायेंगी तब तक स्वप्नदोष, प्रमेह आदि रोगों से मुक्त होना असम्भव ही है। इन कुकर्मों से देश का सत्यानाश

होगया ! युवक समाज निर्बल, वीर्य हीन, शक्ति हीन तथा जीवन-हीन होगया। नाना प्रकार के शारीरिक,मानसिक रोगों का शिकार बन गया। सुख रूपी टट्टी की ओट में पाप वासना चरितार्थ कर अपनी जिन्दगी बर्बाद कर डाली। जीवन भार-स्वरूप हो गया। आत्म हत्या की इच्छा होने लगी चारों ओर अन्धकार ही अन्धकार दिखाई देने लगा। सब प्रकार से मृत्यु की प्रतीक्षा होने लगी।

जिन युवक भाइयों की ऐसी दशा है उनको भी हम निराश नहीं करना चाहते। प्रस्तुत पुस्तक ऐसे भाइयों को निराशा के भयावह गर्त में गिराने के लिये नहीं लिखा गई है। यह ऐसे पतित भाइयों को उनके उद्धार का मार्ग बताने में सहायता देने के लिए लिखी गयी है। एक बार भगवान् के सन्मुख होकर अपने सच्चे हृदय से पापों का प्रायश्चित करें फिर इन रोगों के कारणों को समझ कर दूर करने के उपायों पर दृढ़ता से अभ्यास करना शुरू करें। भगवान में विश्वास रक्खें। सफलता उनका चरण चूमेगी।

बहु स्त्री प्रसङ्ग।

'अति सर्वत्र वर्जयेत' के अनुसार अति हरेक चीज को बुरी होती है। हरेक वह काम जो शक्ति तथा सामर्थ्य से अधिक किया जायेगा हानिकर होगा चाहे वह प्रकृति के अनुकूल ही क्यों न हो। बहुत से लोगों के विचार से वेश्या गमन और पर-स्त्री गमन बुरा काम है परन्तु अपनी स्त्री के साथ अति मैथुन करना बुरा काम नहीं है। वह लोग 'घर की मुर्गी दाल बराबर' की कहावत को चरितार्थ करते हैं। अपनी स्त्री को तो इसी कार्य के लिये समझते हैं। रात दिन धड़ाधड़ मशीन चलाने में क्या हर्ज है? और फिर वह मशीन भी किसी दूसरे की नहीं अपनी ही तो!

जो इस विचार के भाई हैं उनसे हमारा विनम्र निवेदन है कि एक बात समझें और फिर जैसी इच्छा हो करें। प्रकृति के नियमानुसार मनुष्य को दिन भर में दो बार भोजन करने की आवश्यकता हैं दो बार के किये भोजन को स्वस्थ मनुष्य भली भांति हजम कर सकता है। यदि वह प्रकृति के इस नियम का उलंघन करके दिनमें १० बार भोजन करना आरम्भ करदे। अपनी

जठराग्नि के बलाबल की परवाह न करे तो वह मनुष्य अवश्य अजीर्ण ग्रसित हो जावेगा और शीघ्र ही उसे "लवण भास्कर चूर्ण" की शरण लेनी पड़ेगी।

ठीक इसी प्रकार जो व्यक्ति अपने शारीरिक बलाबल पर विचार किये बिना बहु स्त्री सहवास करता है वह शीघ्र ही रोग ग्रसित हो जाता है। निरन्तर दिन में कई बार वीर्यपात करते रहने से स्तम्भन शक्ति जाती रहती है वीर्य पतला पड़ जाता है और फिर वही घातक स्वप्नदोष जारी हो जाता है। मनुष्य का शारीरिक ह्रास शुरू हो जाता है।

वैद्यक शास्त्र में भी बहु स्त्री प्रसङ्ग का निषेध किया गया है:—

अति स्त्री सम्प्रयोगाच्च, रक्षेदात्मनमात्मवान।
क्रीड़ायामपि मेधावी, हितार्थी परिवर्जयेत्॥

अर्थात् मनुष्य को उचित है कि अत्यन्त स्त्री प्रसङ्ग से अपने को बचाये रहे। अपना भला चाहने वाला बुद्धिमान पुरुष क्रीड़ा (स्त्री विहार) में भी अति प्रसंग (अत्यन्त वीर्यपात) को त्याग दे।

स्त्री सहवास का उद्देश्य सन्तानोत्पत्ति है। अनियमित, अत्यधिक सहवास से सन्तान होना तो दूर रहा उस के

विपरीत रहा हुआ गर्भ भी गिर जाता है, इससे भ्रूण हत्या का पाप और लगता है। बहु-स्त्री प्रसङ्ग की मात्रा आज कल यहां तक बढ़ गयी है कि गर्भ रह जाने पर भी आपस में व्यभिचार करते रहते हैं। गर्भ धारण के पश्चात् तो पशु भी मैथुन नहीं करते।

बहुत से लोगों का यह भी विचार है कि नित्यप्रति मैथुन करने से स्त्रियां प्रसन्न तथा सन्तुष्ट रहती हैं, किन्तु यह बात ग़लत है। स्त्रियां ऐसे पुरुषोंको घृणा की दृष्टिसे देखती हैं। बहु-मैथुन से स्त्रियां पूर्ण स्खलित नहीं होतीं और पूर्ण रूप से स्खलित हुए बिना मैथुन में आनन्द नहीं आता। दोनों सन्तुष्ट न होने के कारण दुःखी रहते हैं दोनों को एक दूसरे के प्रति अश्रद्धा उत्पन्न हो जाती है जो दाम्पत्य सुख की घातक है। सुखी गृहस्थ भी इस प्रकार बर्बाद होने लगता है।

प्राचीन काल में स्त्री-सहवास अपनी काम वासना शान्त करने के लिये नहीं किन्तु कर्त्तव्य रूप से सन्तान उत्पन्न करने के लिए किया जाता था इसलिये वे लोग भूलकर भी अनुचित रूप से वीर्य नष्ट नहीं करते थे। तभी वे सुखी रहते थे उनको कोई रोग नहीं सताता था। आज कल सन्तानोत्पत्ति उद्देश्य नहीं है, काम वासना शान्त करना उद्देश्य है। स्त्रियों को बच्चा पैदा करने की मशीन समझ रक्खा है, बस धड़ाधड़ मशीन चलती है और दर्जनों निर्बल, निस्तेज, दुःखी बच्चे निकल आते हैं। माता पिता भी सुख

नहीं पाते। प्रथम तो उनका शारीरिक पतन हो जाता है दूसरे निर्धनता बढ़ती है, अपने बच्चों के पालन पोषण करने में असमर्थ रहते हैं।

अति-स्त्री सहवास से स्तम्भन शक्ति जाती रहती है। स्वप्न-मेह, प्रमेह, मधु मेह आदि धातु रोग हो जाते हैं। मनुष्यको जरा-व्याधि शीघ्र ही घेर लेती हैं। इसी कारण से आयुर्वेद में अति स्त्री-सहवास का निषेध किया गया है। उसमें लिखा है:—

शूल कास ज्वरः श्वास, कार्श्यं पाड्वामयक्षयाः।
अतिव्यवायाज्जायन्ते, रोगाश्चाक्षेपकादयः॥

बहु स्त्री प्रसङ्ग से शूल, खांसी, ज्वर, श्वास, दुर्बलता, पीलिया रोग, क्षय तथा आक्षेप (वात व्याधि) आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

इसलिये अपने को रोग-मुक्त चाहने वाले प्रत्येक व्यक्ति को चाहिये कि स्त्री-प्रसङ्ग को नियमित करले।

खान पान सम्बन्धी दोष ।

वयस्क हो जाने पर जिस प्रकार अप्राकृतिक मैथुन बहु स्त्री सहवास मानसिक व्यभिचार आदि के करने से स्वप्नदोष-प्रमेह आदि रोग हो जाते हैं। उसी प्रकार खान पान सम्बन्धी दोष से भी स्वप्न दोष जारी हो जाता है जो बढ़ जाने पर नपुंसकता का कारण होता है।

मनुष्य जैसा आहार करता है उसी के अनुसार उसकी बुद्धि उत्पन्न होती है। बुद्धि के अनुकूल ही मन की वृत्तियां होती हैं; मन की वृत्तियों के अनुकूल ही मनुष्य सोच-विचार चिन्तन करता है। इस सोच विचार और चिन्तन के फल स्वरूप कर्म करता है; इस प्रकार मनुष्य जो आहार करता है वही उसके कर्म कराने में बड़ा साथ देता है। गला, सड़ा, पुराना, बासी, दुर्गन्ध युक्त भोजन करने वाला व्यक्ति कभी बुद्धिमान, वीर्यवान नहीं हो सकता, वह कभी ऊंची बातें नहीं विचार सकता। कुभोजन के कारण उसकी बुद्धि मलीन हो जाती है और वह गन्दे विचारों के अतिरिक्त कभी अच्छे विचार अपने मस्तिष्क में नहीं ला सकता।

श्री गीता जी में भगवान् श्रीकृष्ण ने तीन प्रकार का आहार बतलाया है। सात्विक, राजसिक और तामसिक। यथाः—

आयुः सत्व बलारोग्यं सुख प्रीति विवर्द्धनाः।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विक प्रियाः॥

अर्थात्—आयु, सत्व, बल, निरोगता, सुख, और प्रीति के बढ़ाने वाले, रस से और घृतसे युक्त, अपने रसांश से बहुत काल तक देह में रहने वाले और हृदय को हितकारी आहार सात्विक लोगों को प्रिय हैं।

कट्वम्ल लवणात्युष्ण तीक्ष्ण रूक्ष विदाहिनः।
अहारा राजसस्येष्टा दुःख शोकामय प्रदाः॥

कड़वे, खट्टे, नमकीन, अत्यन्त गर्म, अत्यन्त तीखे, अत्यन्त रूखे और जलन उत्पन्न करने वाले आहार रजो गुण वालों को प्रिय लगते हैं, इसके सेवन से दुःख, अप्रसन्नता और रोग, उत्पन्न होते हैं।

यातयामं गत रसं, पूति पर्युषितं च यत्।
उच्छिष्ट मपि चामेध्यं भोजनं तामस प्रियम्॥

एक प्रहर के पहिले जो पकाया गया हो जिसमें से रस निचोड़ लिया गया हो, जो दुर्गन्धि युक्त हो, जो बासी हो, जो उच्छिष्ट हो और जो अपवित्र हो ऐसा भोजन तामसी प्रकृति वालों को रुचता है।

स्वप्नदोष अथवा स्वप्न मेह।

तामसिक और राजसिक आहार करने वाले व्यक्तियों की बुद्धि मलीन हो जाती है। और जिस मनुष्य की बुद्धि भ्रष्ट हो जाती है, उसका मन अपने आप ही बुरे कर्मों में लग जाता है और उनका चिन्तवन करने लगता है। चिन्तवन करते २ उसकी कुकर्म में प्रवृत्ति हो जाती है जिससे वह कुकर्म कर बैठता है।

इन्द्रियों की दासता इतनी बढ़ती जा रही है, इन्द्रिय लोलुपता इतनी पराकाष्ठा को पहुंच गयी है कि सब कुछ जानते समझते हुए भी लोग राजसिक और तामसिक आहार से प्रेम करते हैं। खटाई, लालमिर्च, तीखा नमक, चटपटी मसालेदार चाट, अत्यन्त गर्म चीजें, बड़े पकौड़ी आदि कितने बाहुल्य में विद्यार्थी, नवयुवक सेवन करते हैं यह सब पर प्रकट है। ये सब वस्तुएं साक्षात विष हैं इनके सेवन से पित्त दूषित हो जाता है। पित्त का दूषित होना या बढ़ जाना बहुत ही हानिकर है। पित्त वीर्य बनाने वाली धातु है, इसके दूषित होजाने से वीर्य बनना बन्द हो जाता है। वीर्य जब शरीर में नहीं रहता तो मनुष्य का पौरुषत्व नष्ट हो जाता है। वह नामर्द हो जाता है। दूषित पित्त वीर्य में अनेक प्रकार के विकार उत्पन्न कर देता है। जिस प्रकार वीर्य की कमी होने से मनुष्य नपुंसक हो जाता है उसी प्रकार वीर्य में खराबी होने से भी नपुंसक हो जाता है। वैद्यकशास्त्र में लिखा है:-

कटुकाम्लैः सलवणैरत्यन्तमुपसेवितैः ।
पित्ताच्छुक्रक्षयोद्भूतः क्लैब्यं तस्मात्प्रजायेत ॥

अर्थात्—मिर्च, खटाई, नमक प्रभृति पित्तकारक पदार्थों के अत्यन्त सेवन से पित्त बढ़कर वीर्य को खराब कर देता है। वीर्य के क्षय हो जाने से पुरुष नपुंसक होजाता है।

इन वस्तुओं के सेवन करने से वीर्य अत्यन्त पतला, पानी के तुल्य होजाता है। उसमें वीर्यकीट नहीं रहते। यदि रहते भी हैं तो अत्यन्त निर्बल और बहुत ही थोड़े से। ऐसे पुरुषों के वीर्य में लस नहीं रहता। स्तम्भन शक्ति जाती रहती है। स्त्री सहवास के समय शीघ्र ही वीर्यपात हो जाता है, जिससे पति पत्नीमें असन्तुष्टता बढ़ती है। बहुत से घमण्डी मूर्ख पुरुष अपनी ऐसी दशा हो जाने पर भी मिर्च, खटाई आदि का सेवन करना नहीं छोड़ते और मिर्च-मसाले खानेमें अपना पुरुषत्व दिखाते हैं, और इसीमें अपने को मर्द समझते हैं तथा जो लोग मिर्च-मसाला खाना पसन्द नहीं करते उनको नामर्द और रोगी बताते हैं।

ऐसे मूर्ख व्यक्तियों को बड़ी हानि होती है, किन्तु वे अपनी मूर्खता के कारण उस पर ध्यान नहीं देते। बहुतों को तो कामोत्तेजन होना ही बन्द हो जाता है और बहुत सों को यदि होता भी है तो नाम-मात्र के लिये होता है। वीर्य के पतले पड़ जाने और स्तम्भन शक्ति के न रहने से स्वप्नदोष जारी हो जाता है।

रात दिन में स्त्री विषयक चिन्तन करते ही पानी सा वीर्य बिना जननेन्द्रिय के उत्तेजित हुए निकल पड़ता है।

यह तो खान सम्बन्धी दोषों से स्वप्नदोष का होना बताया गया है। अनुचित अपेयपानसे भी स्वप्नदोष हो जाता है। शराब अफीम, कोकीन, चरस आदि मादक द्रव्य भी शीघ्र ही स्वप्नदोष का कारण होते हैं। हमारे शास्त्रकारों ने इसी लिये इनका निषेध किया है। मनुस्मृति में लिखा है--

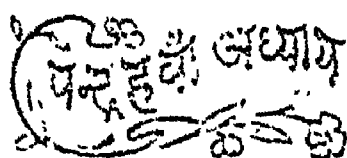
"मधु मांसञ्च वर्जयेत"

अर्थात--मदिरा और मांस का सेवन करना वर्जित है।

दैव दुर्विपाक से भारतवर्ष में मादक द्रव्यों का प्रचार बढ़ता जारहा है। बालक, युवक वृद्ध देखो जिसे वही मतवाला होकर किसी न किसी मादक द्रव्य का सेवन करता हैं। लोगों का मानसिक पतन होजाने से भी इसके प्रचार में बड़ी सहायता मिली है जो एक बार सेवन कर लेता है मानसिक दुर्बलता के कारण फिर जन्म भर उससे नहीं छूटता। लोग आनन्द और शान्ति पाने के लिये इनका सेवन प्रारम्भ करते हैं, किन्तु परिणाम में सुख और शांति के बजाय दुःख और अशान्ति पाते हैं।

मादक द्रव्यों के सेवन से स्नायुओं पर से मनुष्य का प्रभुत्व उठ जाता है और सोच विचार करने की शक्ति नहीं रहती। स्मरण शक्ति भी घट जाती है। उत्तम स्मरण-शक्ति के लिए

मस्तिष्कके तमाम स्नायु-केन्द्रों का पारस्परिक सहयोग आवश्यक है, किन्तु मादक द्रव्यों के सेवन करने वालों का खून बिगड़ जाता है जिससे मस्तिष्क को एकाग्रता की शक्ति नष्ट होजाती है।

जो लोग मदिरा का अत्यधिक सेवन करते हैं उनके ज्ञान केन्द्र सड़ जाते हैं, उनमें भला बुरा विचारने की शक्ति नहीं रहती उनकी स्मरणशक्ति बिगड़ जाती है, वह ताजी बातों को सबसे पहले भूलते हैं और पुरानी बातों को क्रमशः बाद में। बुद्धि, विवेक, और विचार करने की शक्ति उनका साथ छोड़ देती है। वह लोग मनोवेगों के दास होजाते हैं। शनैः शनैः उनका भयानक पतन होजाता है। उनकी व्यभिचार में प्रवृत्ति हो जाती है। निरन्तर व्यभिचार से स्नायु हमेशा उत्तेजित रहते हैं और उनको स्वप्नदोष होने लगते हैं।

स्वप्नदोष का रोग।

(अविवाहित)

यह रोग अविवाहित विद्यार्थियों तथा विवाहित गृहस्थियों दोनों के लिये समान रूप से घातक है। एक बार लग जाने पर इससे पीछा छुड़ाना असम्भव हो जाता है। अविवाहित पुरुषों को अधिकतर अप्राकृतिक रूप से वीर्य नष्ट करने पर होजाता है। पहिले लिखा जा चुका है कि वर्तमान दूषित वातावरण में पतन के अनेक मार्ग मिल जाते हैं जिन पर पड़कर विद्यार्थी अज्ञान के कारण हस्तमैथुन, गुदामैथुन आदि जघन्य कार्य करने लगते हैं।

इन कुकर्मों द्वारा प्राकृतिक उपाय से कहीं ज्यादा वीर्यपात होता है। डाक्टर ग्रेहम साहब का कथन है:—

"प्राकृतिक मैथुन की अपेक्षा अप्राकृतिक उपायों द्वारा जो वीर्यपात होता है, वह चौगुना होता है।"

अप्राकृतिक उपायों द्वारा वीर्य नष्ट करने वालों को स्वप्नदोष प्रमेह, शूल, संग्रहणी, कोष्ट बद्धता, मन्दाग्नि, उरःक्षत और उप-

दंश जैसे रोग हो जाते हैं। जो लोग बाल्यावस्था में ही विषय वासना में फंसकर अप्राकृतिक उपायों द्वारा वीर्य नष्ट कर डालते हैं उनकी आन्तरिक धातुएं दुर्बल हो जाती हैं, उनको क्षयरोग भी होजाता है। अप्राकृतिक रूप से वीर्यनाश करने से हृदय और फुफ्फुस में रक्त के सञ्चालन और शोधन की शक्ति नहीं रहती। वीर्य आदि सातों धातुओं का बनना भी क्रमशः बन्द हो जाता है, मनुष्य दुर्बल होता चला जाता है, और अन्त में क्षय होकर मर जाता है।

डाक्टर हिल साहब लिखते हैं:—

हस्तमैथुन वह ज़बरदस्त कुल्हाड़ा है जिसे अज्ञानी युवक अपने ही हाथों अपने पैरों में मारता है और होश तब आता है जब कि हृदय, मस्तिष्क आमाशय और मूत्राशय निर्बल होकर स्वप्नदोष, शीघ्रपतन प्रमेह आदि भयानक रोग आ घेरते हैं और जननेन्द्रिय छोटी टेढ़ी और निर्बल होकर गृहस्थधर्म के सर्वथा अयोग्य होजाती है।

अविवाहित युवकों को स्वप्नदोष होने का दूसरा प्रमुख कारण मानसिक व्यभिचार अर्थात् स्त्री विषयक चिन्तन है। स्त्री विषयक चिन्तवन करते रहने से वीर्य स्वप्नदोष द्वारा निकल जाता है, तब कुछ मस्तिष्क शान्त होता है, किन्तु फिर वे चिन्तन करने लगते हैं फिर स्वप्न में वीर्य निकलता है। इस प्रकार क्रम बंध

जाता है। आगे बढ़कर मूत्र के साथ भी वीर्यपातहोने लगता है और फिर तो जलके स्रोत की भांति धीरे २ हर समय रिसने लगता है। सोते जागते, जानते अजानते, जरासी उत्तेजनासे वीर्य पात हो जाता है। ऐसे लोगोंके हृदय, यकृत और मसाने शीघ्र ही कमजोर हो जाते हैं, जिनका पूरा प्रभाव आमाशय पर पड़ता है, उसकी क्रिया शक्ति निर्बल हो जाती है। आमाशय हजम करनेमें असमर्थ हो जाता है। पौष्टिक पदार्थ शरीरमें न पहुंचनेसे अथवा हजम न होने से वह युवक दुर्बल तथा कृश होने लगता है, और थोड़े ही समय में बुढ़ापा उसे आघेरता है। यौवन में वृद्धत्व छा जाता है।

स्वप्न-दोषका रोगी।

(विवाहित)

वाहित लोगोंको अधिकतर बहु स्त्री प्रसङ्गके कारण स्वप्न–दोष होने लगता है। प्रसिद्ध नीतिकार चाणक्यने कहा है:—

सद्य प्रज्ञाहरा तुण्डी, सद्यः प्रज्ञाकरी वचा।
सद्यः शक्ति हरा नारी, सद्य शक्ति करं पयः॥

अर्थात्—कुन्दरू शीघ्र ही बुद्धि नाश करता है, वच तुरन्त ही बुद्धि देती है, स्त्री तुरन्त शक्तिका हरण करती है और दूध झट-पट शक्ति पैदा कर देता है।

इसलिये अति स्त्री-सहवास से विवाहित पुरुषों को बचना चाहिए। आयुर्वेदके प्रामाणिक ग्रन्थ चरकमें लिखा है:—

व्यायाम हास्य भास्यादव, ग्राम्य धर्म प्रजागरान्।
नोचितानपि सेवेत, बुद्धिमानऽति मात्रया॥

अर्थात्—कसरत, हँसी भाषण, रास्ता चलना, स्त्री प्रसङ्ग और जागरण—इनको बुद्धिमान मनुष्य कभी अतिमात्रामें सेवन न करे।

विवाहित युवक—युवती यदि मन में सहवास सम्बन्धी चिन्तन करते हैं और फिर उनको सहवासका अवसर मिल जाता है तो उनके स्वास्थ्य की कुछ भी हानि नहीं होती क्योंकि उनको अपनी क्षुधा शान्त करनेका स्वाभाविक रास्ता मिल जाता है। बहुधा जिन लोगोंको कौमार्य अवस्था में स्वप्न दोष होता है उन को विवाह होने पर शीघ्र ही दूर होते देखा गया है। यह बात प्राकृतिक रूपसे वीर्य स्रावका मार्ग मिल जानेके कारण ही होती है। स्त्री प्रसङ्ग में स्वप्नदोष से बहुत कम हानि होती है क्योंकि स्त्री प्रसंग एक प्राकृतिक तरीका है उससे पति-पत्नी दोनों को सुख शान्ति होतीहैं दोनों एक आन्तरिक आनन्दका अनुभव करते हैं। स्त्रियों को तो नियमित मैथुन से शारीरिक उन्नति भी होती है। पुरुषके वीर्य में कुछ ऐसा गुण होता है कि वह स्त्री के शरीरको विशेष लाभप्रद होता है। हमने ऐसी कई कन्याओं को देखा है जो विवाह होने से पूर्व बिल्कुल निर्बल थीं उनका डील डौल भी कुछ न था किन्तु विवाह हो जाने पर कुछ ही महीनों बाद वह पहले से ड्योढ़ी और दूनी मोटी हृष्टपुष्ट हो गयी हैं। पुरुषों को यद्यपि इतना लाभ नहीं पहुंचता किन्तु फिर भी अविवाहित काल के अप्राकृतिक वीर्य पातसे विवाहित कालके स्वाभाविक मैथुन में यथेष्ट शान्ति प्राप्त होती है यही कारण है कि नित्य स्त्री प्रसंग करने वाले लोग उतने दुर्बल और

निस्तेज नहीं दिखाया देते जितने महीने में एक दो बार स्वप्न दोष होने वाले रोगी दिखाथी देते हैं।

प्रकृति-विरुद्ध मैथुन अर्थात् गुदा मैथुन, हस्त मैथुन, पशु मैथुनके करने से जिन्हें स्वप्न दोष होने लगता है उनका विवाह हो जाने पर भी बड़ी कठिनतासे विशेष सावधानी और औषधि सेवन करने पर ही शान्त होता है। यद्यपि इस की संख्या पहिले से बहुत कम हो जाती है तथापि समूल नष्ट नहीं होता। स्त्री के बहुत समय तक दूर रहने की अवस्था में तथा जब वह गर्भिणी होने के कारण मैथुन करनेके अयोग्य होती हैं उस अवस्था में स्वप्न-दोष हो जाता है।

रोगी के लक्षण।

अब तक हमने गत अध्यायोंमें स्वप्न दोष क्या है? वह किस प्रकार शरीर के जीवन तत्व वीर्य को नष्ट करता है? मानसिक व्यभिचार से किस प्रकार स्वप्न दोष होने लगता है? प्रकृति विरुद्ध मैथुन किस तरह युवक युवतियों के जीवनको नष्ट कर देते हैं? बहु—स्त्री सहवास और खान पान सम्बन्धी दोषों से शरीर की धातुएं निर्बल हो कर कैसे स्वप्न दोष होने लगता है? स्वप्न—दोषके विवाहित और अविवाहित रोगी में क्या अन्तर है? इन सब बातों का वर्णन किया है। अब हम अगले अध्यायोंमें स्वप्न दोषके रोगीके लक्षण उसकी मानसिक तथा शारीरिक अवस्था, चिकित्सा आदि का वर्णन करेंगे।

स्वप्न दोषके रोगी के लक्षण स्पष्ट होते है। जो नवयुवक अपनी यौवनावस्था में ही वृद्धों की भांति बात चीत करे, शिथिलता से चले, उत्साह नष्ट हो जावे, उसको स्वप्नदोष का रोगी समझना चाहिये। जिस व्यक्ति को स्वप्नदोष निरन्तर होते हैं और अप्राकृतिक रूपसे वीर्य नष्ट करने के कारण होते हैं उसका

धीरे धीरे शारीरिक पतन आरम्भ हो जाता हैं वह सूख कर काँटा हो जाता हैं फिर उसके शरीरकी धातुओं का क्रमशः क्षय होने लगता हैं वह पुरुष क्षयी हो जाता हैं। अपनी यौवनावस्थामें ही माता पिता स्त्री तथा अन्य परिवारको दुःखमें डाल संसार से विदा हो जाता हैं।

एक प्रसिद्ध विद्वान डाक्टर ने क्षयके हजार रोगियों की परीक्षा की, जिनमें से बहु स्त्री-सहवासके कारण १८६ क्षयी हुए, हस्तमैथुन के कारण १२३ क्षयी थे, स्वप्नदोष के कारण २०० क्षयी हो गये थे, शेष अन्य कारणों से क्षय रोगग्रस्त थे। इन आंकड़ोंसे पता लगता है कि आधे से अधिक लोगों के क्षयग्रस्त होने का कारण अनियमित मैथुन तथा स्वप्न दोष ही है।

नीचे हम स्वप्नदोष के रोगी के लक्षण लिखते हैं। हमने शिरसे ले कर पैर तक क्रमशः प्रत्येक अङ्ग के लक्षण लिखे हैं जिस में जितने कम लक्षण होंगे वह कम रोग ग्रसित होगा और जिस में समस्त लक्षण मिलेंगे वह पूर्णरूप से स्वप्नदोष ग्रस्त समझना चाहिये:--

१ स्वप्नदोष के रोगी को अपना मस्तिष्क (दिमाग) खाली सा मालूम होता हैं। वह याद की हुई बात भूल जाता है, स्मरण शक्ति कमजोर हो जाती है। भ्रममूलक विचार उत्पन्न होने लगते है। विचारों में भ्रान्ति रहती है। कर्तव्य ज्ञान लोप हो जाता है। बाल झड़ने तथा पकने लगते हैं।

२ नवयौवनावस्था में ही माथे की नसें उभर आती है।

३ आंखें कमज़ोर हो जाती हैं, आंख के नाकवाले कोण से एक काली रेखा आरम्भ होकर तमाम आंख को चारों ओर से राहु की भांति ग्रस लेती है। आंखों में गढ़ा पड़ जाता है। आंखों में मन्द २ जलन रहती है, उसमें सुर्ख़ डोरे पड़ जाते हैं। नेत्रों के आगे एकाएक अन्धकार आ जाता हैं, कभी २ झिलमिले से दिखायी देते हैं। नेत्रों से मल अधिक निकलता है और पानी बहने लगता है।

४ कानों में खुश्की रहती है। ऊंची आवाज भद्दी मालूम होती है। सुनने की शक्ति कम हो जाती है। कानों में सायं सायं की आवाज सुनायी देती है।

५ चेहरेपर झाइयां तथा झुर्रियां पड़ जाती हैं। चेहरा फीका पड़ जाता है। नाक पर तथा कभी २ सारे चेहरेपर बिना तेल मले ही चिकना पन दिखायी देता है। चेहरा बेरौनक और तेज हीन हो जाता है। गाल पिचक जाते हैं। गालोंकी हड्डी (गण्डास्थि) उभर आती है।

६ मुंहका ज़ायका खराब हो जाता है। कभी २ दुर्गन्ध भी आने लगती है। जीभ और दांतों पर मैल जमा रहता है। जिह्वा मल से लिप्तसी मालूम होती है। दाहयुक्त तथा खट्टी २ डकार आती रहती हैं।

७ गले की नसें उभर आती हैं। श्वांस लेते समय मन्द मन्द दर्द होने लगता है।

८ हृदय (दिल) कमज़ोर हो जाता है। बड़े ज़ोर से धड़कता रहता है। कोई परिश्रमका काम करने से बहुत ज़ोर से धक् धक होने लगती है।

६ फेफड़े कमज़ोर हो जाते हैं। बारह महीने ज़ुकाम—नज़लेकी शिकायत बनी रहती है। मेहनतका काम करने से दम फूल जाता है। रोगी धोंकनी की भांति हांपने लगता है।

१० उदराग्नि मन्द पड़ जाती है। भूख कम लगती है। जीभ चलाता है। पाखाना साफ़ नहीं होता, गांठदार होता है। शौच हो चुकने पर भी हाजत बनी रहती है। कभी ऐसा होता है कि खाना खा कर चुके और फिर शौच की हाजत हुई, उसी समय लोटा लेकर दौड़ना पड़ता है। कब्ज़ भी बनी रहती है। कभी २ आँव मिले दस्त भी आते हैं।

११ कमरमें मंद मंद दर्द रहता है। कमर झुकसी जाती है। दौड़ने की अपेक्षा, धीरे २ चलना, धीरे २ चलने की अपेक्षा बैठना, बैठनेकी अपेक्षा लेटना, लेटनेकी अपेक्षा सोना अधिक प्रिय मालूम होता है। रीढ़ की हड्डी के निचले भागमें दर्द रहता है।

१२ हथेलियाँ गर्म रहती है। उनमें पसेव रहता है।

१३ वस्ति, मूत्राशय, अथवा मसाना निर्बल हो जाता है।

थोड़ी देर के बाद बार बार पिशाब आता है रुकावट कुछ भी नहीं होती। ज़रा ठण्डा मौसिम होने से पिशाब का वर्ण सफ़ेद हो जाता है और ज़ोर से आने लगता है।

१४ पुरुष जननेन्द्रिय टेढ़ी हो जाती है, उसमें नीली २ शिरायें उभर आती हैं। वह पतली हो जाती है। उसमें चैतन्यता नहीं होती। छोटी पड़ जाती है। जननेन्द्रिय का अग्र भाग मोटा तथा पिछला भाग पतला हो जाता है इसके अगले भाग में सदा सुर सुरी तथा चिपचिपाहट बनी रहती है, क्योंकि वीर्य स्राव निरन्तर होता रहता है।

[ये लक्षण अप्राकृतिक व्यभिचार करनेवाले व्यक्तियों में पाये जाते हैं। जननेन्द्रिय की नसों का नील वर्ण होने का यह कारण है कि उन में पानी भर जाता है जिस से वे फूल कर नीली २ दृष्टिगोचर होती हैं। टेढ़े हो जाने का कारण यह है कि हस्त-मैथुन, गुदा मैथुन, मुख मैथुन, पशु मैथुन आदि के करने से एक आध नस टूट जाती है और जनेन्द्रिय टेढ़ी हो जाती है।]

१५ मूत्र पीला तथा सुर्ख़ होता है। मूत्र करते समय जननेन्द्रिय में जलन होती है। मूत्र में लिबलिबाहट तथा चिकनाहट रहती है। कभी २ मूत्र लार या तार के समान होता है। परीक्षार्थ कुछ घण्टे मूत्रको रख कर देखा जाय तो उसमें कुछ तलछट जम जाती है।

१६ पैर के तलवे भी गर्म रहते हैं उनमें भी पसेव रहता है। पिंडलियों में दर्द रहता है।

१७ शरीरकी त्वचा फटसी जाती है, उसमें खुश्की रहती है। शरीर में जगह २ झुर्रियां पड़ जाती हैं।

१८ नाक के नथुने फूल जाते हैं। आंखों में पीला पन आ जाता है। आंखें भीतर धंस जाती हैं उनके आस पास काले २ दाग पड़ जाते हैं।

१६ शीघ्र ही यौवन के चिन्ह प्रकट होने लगते हैं।

२० शरीर के अवयव पुष्ट नहीं होने पाते हैं। मांस पेशियां भी मज़बूत नहीं होने पातीं।

२१ मेरु दण्ड भी निर्बलता के कारण टेढ़ा हो जानेसे ज्ञान-तन्तु और आयु नष्ट हो जाती हैं।

२२ स्वर यन्त्र ढीला पड़ जानेसे आवाज़ भर्रा जाती है।

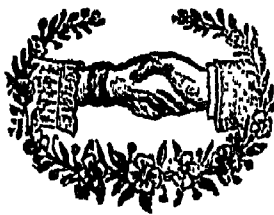
२३ स्त्री सहवास की ताक़त सदा के लिये चली जाती है।

२४ काम करने को जी नहीं चाहता।

स्वप्न-दोष के रोगियों को इन लक्षणों से सहज ही में पहचाना जा सकता है। समझदार युवक भाइयों को चाहिये कि यदि उनमें से किसीने भूल से या कौतूहलवश इन कुकर्मों द्वारा अपना जीवन नष्ट कर लिया हो तो भविष्य में अपने सुधार की चिन्ता करें। साथ ही अपने सहपाठियों, मित्रों को भी देखें और यदि

ऐसे व्यक्ति मिलें तो समझायें और उन से यह बुरे काम छुड़ाने की कोशिश करें। भारत के वर्तमान दूषित वातावरण को देख कर तो यही मालूम होता है कि विरला ही कोई नवयुवक अप्राकृतिक व्यभिचार अन्य इस रोग से बचा होगा। अतएव अपनी स्थिति पर गम्भीरता पूर्वक विचार करके दृढ़ संकल्प से इस रोग से मुक्त होने के लिए प्रयत्न करना चाहिए।

माता-पिता का भी कर्तव्य है कि वे अपनी सन्तान की देख-रेख रक्खें। अपने पुत्र-पुत्रियों में उक्त लक्षण दृष्टि आयें, तब उन्हें निश्चय अनुमान कर लेना चाहिए कि इस एकाएक परिवर्तन का कारण अप्राकृतिक रूप से वीर्य पात के सिवाय अन्य कुछ नहीं है। अपने बालक की बुरी आदत को मालूम करके, उस के नुकसान उनको भलीभांति समझा देने चाहिए। इस में लज्जा की कोई बात नहीं है, क्योंकि अन्य रोगों की भांति ये भी रोग ही है।

यदि अपना कर्तव्य समझ कर माता पिता अपने बच्चों को किसी न किसी बहाने से यह बात समझा देंगे तो बेशक बहुतेरे लाल अकालमें काल कवलित होने से बच जायेंगे।

स्वप्नदोष के उपद्रव।

प्नदोष के लगातार होते रहने से अनेक प्रकार के उपद्रव शरीर में हो जाते हैं। कुछ लोगों का विचार है कि स्वप्नदोष के रोगियों के कपड़ों पर धब्बे लग जाते हैं, यह बात सत्य है। किन्तु जब रोग बढ़ जाता है तो वीर्य पानी के समान पतला हो जाता है, और वीर्यपात होकर जब कपड़ा सूख जाताहै तब कोई चिन्ह शेष नहीं रहता। हमारे पास इस प्रकार के अनेक रोगी आये हैं जो बिचारे बड़े दुःख में थे क्योंकि उनको पता ही नहीं लगता था कि कब वीर्य पात होजाताहै और उनका शरीर धीरे २ निर्बल होता जा रहा था। ऐसी ही एक विचित्र घटना अभी हाल में हुई।

हमारे एक प्रतिष्ठित मित्र उच्च कुल के वैश्य जिनके पास यथेष्ट धन सम्पत्ति है, बड़े चिन्तित थे। हम ने उनसे चिन्ता का कारण पूछा तो पता लगा उनका इकलौता पुत्र रोज़ २ सूखता चला जाता है, दूध घृत आदि पौष्टिक पदार्थ भी जो खिलाये जाते हैं कोई असर नहीं करते। कोई रोग भी दिखाई नहीं देता। हमने

सेठ जी से लड़के को दिखाने के लिये कहा। एक दिन वह ले आये। देखने पर हम समझ गये। हमने लड़के को तो भेज दिया और सेठ जी को रोग बता दिया, सुनकर वह अवाक् हो गये कहने लगे कि वैद्य जी! ऐसी बात नहीं है हमारा....... तो बड़ा सीधा है। ऐसी बातें क्या जाने? हमने उनको समझाया और कहा कि आप उसे अपने पास सुलाया करिये, उन्होंने ऐसा ही किया।

तीन चार दिन बाद सेठ जी फिर आये कहने लगे 'वैद्य जी! आपकी बातें सत्य निकली, हमारा घर तो बरबाद हो गया, अब क्या करें?' मैंने उनको धीरज रखा कर सब बात विस्तृत रूप से कहने के लिये कहा। उन्होंने जो कुछ बताया उसे सुन हमें भी आश्चर्य हुआ। वह इस प्रकार है—"रात्रि को सोते २ मेरा लड़का शय्या पर खड़ा हो जाता है और अपने हाथ से अपनी जननेन्द्रिय को घर्षण करता है फिर वीर्य की पिचकारी भी छूटती है। प्रातःकाल उसका कोई चिन्ह कपड़े पर नहीं होता हमने उसकी चिकित्सा की। अब भगवान की कृपा से वह धीरे २ स्वस्थ हो रहा है। अस्तु।

कहने का तात्पर्य है कि ऐसे हीं नाना प्रकार के विचित्र विचित्र उपद्रव स्वप्नदोष से होने लगते हैं। जिनको हम नीचे वर्णन करेंगे:—

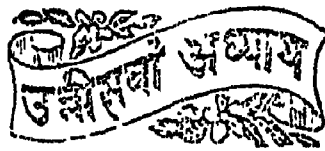
स्वप्न-दोष के उपद्रव ।

(१) निद्रा कम आना, बुरे २ स्वप्न दिखाई देना, सोते २ चौंक पड़ना ।

(२) संधि [जोड़ों] की शीतलता, मन्द २ ज्वर ।

(३) वीर्य का काला, नीला या अरुण वर्ण होना, वीर्य निकलते समय पुरुष जननेन्द्रिय में मन्द २ पीड़ा या जलन होना, मूत्र, विष्टा या मवाद समान दुर्गन्ध होना, पानी समान पतला होना, अतएव सुन्दरी स्त्री का स्पर्श करते ही अथवा ध्यान करने से निकल जाना, वीर्य की अल्पता होने से स्त्री सहवास की कभी इच्छा ही नहीं होना, स्तम्भन शक्ति की कमी, मूत्र के पूर्व अथवा पश्चात वीर्यपात होना, शुक्राणु कीटों की अल्पता अथवा एक मात्र कमी होना ।

(४) कमर का झुक जाना, हाथ और पैर के तलवों में जलन रहना, कमर और पिंडलियों में दर्द रहना, खुश्की, प्यास की अधिकता, शरीर की कृशता, आलस्य, थकान, मूर्छा बेहोशी मूत्र के साथ वीर्य का निकल जाना, स्वप्न देखे या बिना देखे स्वप्नदोष हो जाना ।

(५) पाण्डु, उदर रोग, खट्टी डकारें, हृद रोग, हाथ पैरोंके तलुओं पर पसेव, दांत जीभ पर मैल जम जाना, शरीर सदा गीला रहना, बाल झड़ जाना, खाल सिकुड़ जाना, जगह २ झुर्रियां पड़ जाना, आंखें भीतर धंस जाना, अन्त में सातों धातुओं का क्षय होकर जीर्ण ज्वर और क्षय से प्राणनाश !

रोगी की मानसिक अवस्था।

"मरणं विन्दु पातेन जीवनं विन्दु धारणात्"

अर्थात्-वीर्यपात ही मृत्यु और वीर्यरक्षा ही जीवन है। यह बात निराधार नहीं है किन्तु सत्य पर स्थिर है। वीर्यपात से न केवल शारीरिक पतन ही होता है बल्कि साथ ही साथ मनुष्य में मानसिक दुर्बलता भी आ जाती है, जब शरीर और मन दोनों इस प्रकार निकम्मे हो जाते हैं, तब मृत्यु में कुछ कसर नहीं रहती।

स्वप्नदोष के रोगियों की मानसिक अवस्था बड़ी शोचनीय होती है। उन्हें नाना प्रकार के मानसिक कष्ट रहते हैं। अनेक चिन्ताएं सताती रहती हैं। वे दुःखी वलान्त और चिन्तित रहते है। उन्हें कभी शान्ति प्राप्त नहीं होती। किसी काम के करने की इच्छा नहीं होती। उत्साह, धैर्य, दृढ़ता, साहस आदि नैसर्गिक गुण उनसे दूर भागते हैं। आलस्य अपना पूर्ण आधिपत्य जमा लेता है।

मानसिक शान्ति नष्ट हो जाने से यदि रोगी अविवाहित विद्यार्थी है तब तो उसे अपने पाठ में ध्यान नहीं लगता,

थोड़ी देर के लिए पुस्तक खो कि सिर में दर्द होने लगा, मन पुस्तक से ऊब जाता है, घूमने को बाहर जाने को जी चाहता है। बाहर जाने पर, खेलने पर बहुत शीघ्र थकावट महसूस होने लगती है फिर घर जाने की इच्छा होती हैं। घर आने पर यदि एकान्त हुआ तब तो अनेक बुरे विचार आने लगते हैं और यदि अधिक आदमी हुए तो उनकी बातचीत अच्छी नहीं लगती। हंसी खुशी से क्रोध उत्पन्न होजाता है भाई बहनों में से किसी ने जरा सा छेड़ दिया कि बस झगड़ने दौड़े। मतलब यह हैं कि किसी दशा में शान्ति नहीं पाता।

इस रोगके विवाहित रोगी भी शान्ति नही पाते। उनका मन भी शान्त नहीं होता। वह भी तरह २ की चिन्ता करते रहते हैं। अभी इस बात को सोचा थोड़ी देर बाद दूसरी बात सोची। किसी एक बात पर निश्चित रूप से विचार नहीं कर सकते। स्त्री या बच्चे को ज़रा २ सी बात पर झल्ला पड़ते हैं। अपनी मानसिक चिन्ताओं में लगे रहते हैं। चिड़चिड़ाहट और क्रोध की मात्रा बढ़ जाती है। पुत्र-पुत्री अथवा पत्नी को साधारण सी त्रुटि पर झल्लाकर मारने तक की नौबत आ जाती है। दम्पत्य सुख पर कुठाराघात होता है। नित्य की कलह, लड़ाई, झगड़ा रहता है, जिसके फल स्वरूप पति पत्नी दोनों दुःखी रहते हैं।

मानसिक कष्ट जब सीमा से अधिक हो जाता है। नित्यप्रति की चिन्ता से मनुष्य दुःखी रहता है और मानसिक कष्टों को

स्वप्नदोष अथवा स्वप्न मेह।

अधिक संवरण करने की शक्ति नहीं रहती तो आत्म हत्या तक को करने पर उतारू हो जाता है। समाचार पत्रों में ऐसी अनेक घटनाओं के समाचार मिलते हैं कि अमुक व्यक्ति ने अस्वस्थता से दुःखी होकर अपने को रेल के नीचे दबाकर आत्महत्या करली। अमुक आदमी रस्सी डाल फांसी पर झूल गया। यह घटनायें अधिकतः इन्हीं मानसिकचि चंचलताओं का फल हैं, और जब तक देश पूर्णरूप से इस भयानक वीर्यनाशक अप्राकृतिक व्यभिचार जन्य स्वप्नदोष से सर्वथा मुक्त न हो जायगा तब तक होती रहेंगी।

चिकित्सा।

आजकल समाचार पत्रों में ऐसे विज्ञापनों की बड़ी संख्या छपती है जो ऐसे २ रोगों पर दवायें देते हैं। इन विज्ञापन बाज़ों में चिकित्सकों की संख्या बहुत कम होती है, और यदि यह कहा जाय कि 'दाल में नमक के बराबर' होती हैं तो कोई अतिशयोक्ति न होगी। अधिकतर 'घासखोदे' वैद्य ही जिन्होंने कोई भूले भटके एक आध आयुर्वेद अथवा अन्य चिकित्सा की पुस्तक देखी होती है विज्ञापन देते हैं। कई मूर्ख लिखते हैं कि हमारी........वटी खाते ही मनुष्य घोड़े के समान मैथुन करने लगता है चाहे उसके साथ कोई परहेज करे या न करे।

रोगियों की अक्ल पर भी पत्थर पड़ जाते हैं, वे आंख कान बन्द कर के तुरन्त वी० पी० मंगाते है। अपना सहस्रों रुपया बर्बाद कर देते हैं, किन्तु फिर भी इन रोगों से मुक्त होते दिखायी नहीं देते, बल्कि ऐसे विज्ञापनबाज़ों की औषधियों से बड़ी हानि होते देखी गयी हैं। भोले भाले युवक जिन्होंने अज्ञान-वश, ना-समझी के कारण अपना जीवन बिगाड़ा होता है इन चटकीले

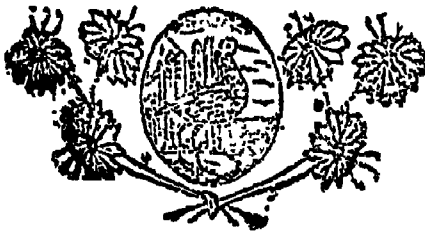
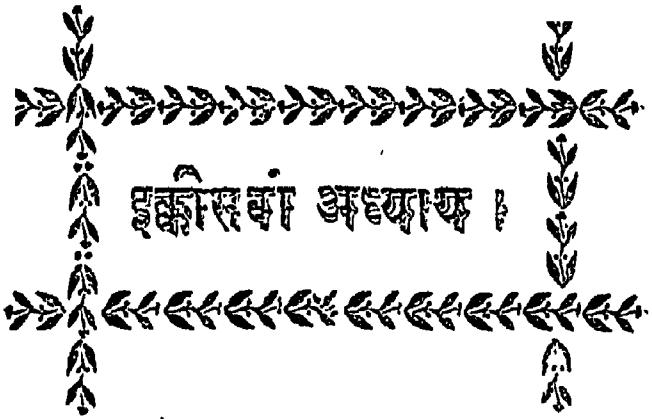
विज्ञापन बाजों के धोखे में जल्दी फस जाते है। वे इन रोगों से मुक्त होनेके लिए उतावले होते हैं, इसलिए तुरन्त दवाईका आर्डर दे देते हैं।

खुदाई ठेकेदार ये—'चिकित्सक-पाषाण' अरारी अराड-बराड गोलियों से सैंकड़ों नवयुवकों के जोवन बर्बाद कर देते हैं। उनका विश्वास हमेशा के लिये चिकित्सकों पर से उठ जाता है, फिर—'दूध का जला पानी को भी फूंक फूंक कर पीता है' की उक्ति के अनुसार वे लोग सच्चे चिकित्सकों का भी विश्वास नहीं करते। न अपनी बीमारी का हाल किसी को बताते हैं, किन्तु उनके छिपाने से रोग तो कम हो नहीं सकता। धीरे २ बढ़ता रहता है, और उनका जीवन ले लेता है।

एक और बुरी बात इन झूठे विज्ञापन बाजों से होती है। वह यह कि लोगों की प्रवृत्ति पापाचार की ओर अधिक हो जाती है। वह समझते हैं जो कुछ करना हो करलो बाद में दवाई खालेंगे, सब ठीक हो जायगा। वह पाप पङ्क में फंस जाते हैं। बाद में जिन विज्ञापनों पर विश्वास करके यह कुकर्म किया था उनकी दवा मंगाते हैं। सेवन करते हैं। किन्तु कुछ लाभ नहीं होता, हाथ मल २ कर पछताते हैं, फिर सारे चिकित्सक समाजको कोसते हैं, गालियां देते हैं। चिकित्सा प्रणालियों को बुरा बताते हैं।

हमारे पाठक वृन्द इस प्रकार विज्ञापन वालों के चक्कर में कभी न आवें, खूब सोच समझकर परीक्षा करने के उपरान्त जब किसी पर विश्वास हो जावे तब उससे औषधि मंगावें। अब हम स्वप्नदोष की चिकित्सा का वर्णन करते हैं।

स्वप्नदोष अन्य रोगों की भांति केवल औषधि सेवन करने से कभी नहीं छूट सकता चाहे साक्षात भगवान् धन्वन्तरि का नुसखा इस्तेमाल किया जाय। इस से मुक्त होने के लिये औषधि सेवन के साथ २ अन्य कई आवश्यक बातों पर भी ध्यान देना होगा। हमने इस की चिकित्सा के तीन विभाग किये है।

१ मानसिक पवित्रता, २ संयमी-जीवन, ३ औषधि सेवन। यदि इन तीनों बातों में से एक की भी कमी रह गई तो फिर इस रोग की चिकित्सा नहीं हो सकती। अगले अध्यायों में हम इन तीनों पर प्रकाश डालते हैं।

मानसिक पवित्रता।

मने स्वप्न-दोष की चिकित्सा में मानसिक पवित्रता को सर्व प्रथम स्थान दिया है। इस का कारण यही है कि जब तक मन पवित्र नहीं होगा तब तक चाहे जितनी औषधियों का सेवन किया जाय सब व्यर्थ होंगी। आप स्त्री-सहवास विषयक चिन्तन हर समय करते रहिये फिर चाहे 'महास्तम्भन-पाक' का सेवन करें, चाहे साक्षात अमृतपान करें तब भी कभी आप स्वप्नदोष से बच नहीं सकते। इसलिये मन में कभी भी बुरे विचार नहीं आने देने चाहिये। कभी, कोई उत्तेजक अश्लील पुस्तक नहीं पढ़नी चाहिये, जिससे व्यर्थ की उत्तेजना होकर वीर्यपात हो जाय। ऐसे लोगों की संगति में कभी नहीं बैठना चाहिये जहां काम चेष्टाएँ जागृत हों। स्त्रियों में अपने से बड़ी को माता के तुल्य बराबर वाली

को भगिनी के तुल्य और छोटी को पुत्री के तुल्य समझना चाहिये।

स्त्रियों को कुदृष्टि से देखने से उनकी कोई हानि नहीं होती किन्तु अपनी ही आत्मा कलुषित होती है, अपना ही पतन होता है। आप एक स्त्री को बुरी दृष्टि से देखिये आपके हृदय में ज्वाला-सी जलेगी, आप हमेशा दुःखी चिन्तित रहेंगे, कभी शान्ति न पा सकेंगे, किन्तु यदि उसी स्त्री को आप भगिनी भाव से देखें तो आप कभी चिन्तित दुखित न होंगे, एक आत्मिक आनन्द का अनुभव करेंगे, आपको आत्मोल्लास होगा; भगिनी भाव में बड़ी पवित्रता है। उसकी भावना से हृदय की दुर्वासना तत्क्षण शान्त हो जाती है।

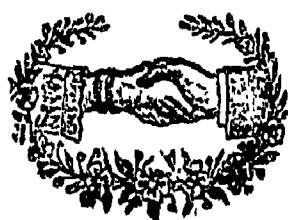
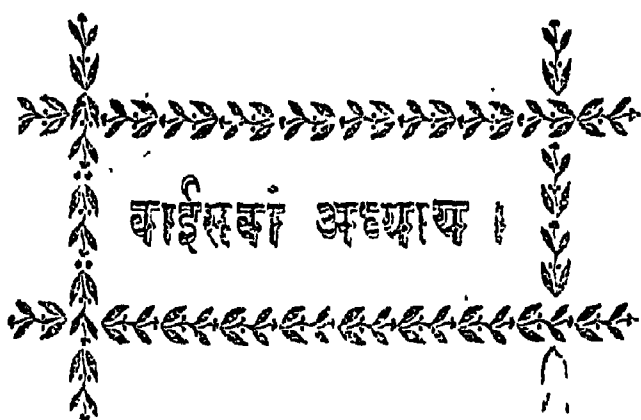
मनएव मनुष्याणां कारणं बन्ध मोक्षयोः।

अर्थात्—मन ही मनुष्यके मोक्ष और बन्धन का कारण है आप अपने मन को पवित्र रक्खें स्वप्नदोष रूपी बन्धन से तुरन्त मुक्त हो जायँगे। आपने स्वयं ही तो अपने को इस बन्धन में डाल रक्खा है। आप जो इतने चिन्ता ग्रस्त हैं, दुखी हैं उस का एक कारण आपकी मानसिक अपवित्रता है। अपने गन्दे मन को धो डालिये; आपके लिये चारों ओर आनन्द ही आनन्द है।

हम बल पूर्वक कह सकते हैं और आपको इसका विश्वास करना होगा कि मन पवित्र रखना यदि आसान नहीं है तो कठिन

भी नहीं हैं। आप एक वार दृढ निश्चय करलें, फिर कुभावनायें आपके पास भी नहीं फटक सकतीं। संसार की कोई शक्ति आपके निश्चय को वदल नहीं सकेगी। किन्तु, हां! एक वात का हमेशा ध्यान रखिये; मन से कभी कुश्ती न लड़िये। कभी इस फेर में मत पड़िये कि अमुक काम करू या न करूँ। बुरे काम के लिये तो कभी सोच विचार करना ही नहीं चाहिये। मन को उस पर विचार करने का अवसर ही न दीजिये। आपने उसे सोचने का मौका दिया और आप गिरे।

मन की शक्ति कितनी प्रबल है इसका हम को ज्ञान नहीं है। यदि हम यह जान जांय कि मन में महान शक्ति है तो हम अनेक कार्यों में सफल हो सकते हैं। मन की शक्ति के आगे संसार की समस्त शक्तियां तुच्छ हैं। शारीरिक वल भी मानसिक वल के आगे कुछ नहीं है। जिनका मन सवल है वे असम्भव काम भी कर सकते हैं। अतः अपने मन को सवल पवित्र करिये स्वप्नदोष ही क्या कोई रोग भी आपके पास नहीं आवेगा।

बाईसवां अध्याय ।

संयत दिन चर्या ।

मन की पवित्रता बिना संयत दिनचर्या के कभी नहीं रह सकती, इसीलिये स्वप्नदोष के रोगी को अपनी दिनचर्या भी संयत करनी चाहिये। आप अगर तामसिक भोजन करके यह आशा रक्खें कि मन पवित्र रहे। यह असम्भव है। इसलिये प्रातःकाल से रात्रि तक स्वप्नदोष के रोगी को अपनी दिनचर्या ठीक रूप में व्यतीत करनी चाहिये। हम संक्षेप में प्रातः काल से रात्रि तक की चर्या लिखते हैं। उसके अनुसार चलने से अवश्य लाभ होगा।

१ ब्राह्ममुहूर्त—जागरण।

गर्मियों में ४ बजे और सर्दियों में ५ बजे उठ जाना चाहिये। अक्सर लोगों को जो स्वप्नदोष होता है वह इसी समय में होता है, क्योंकि मल मूत्र आदि वेग करते हैं, जो व्यक्ति उनको

दबाता है उसे रोगी रहना आवश्यक है। इस समय उठने का विधान अति प्राचीन काल से है। इस समय त्रिविध वायु चलती है, प्रकृति सौम्यता और सुन्दरता से भर जाती है। सर्वत्र शांति और सुन्दरता का साम्राज्य होता है। इस समय जो लोग सोते हैं उन्हें स्वप्नदोष अक्सर होता है।

२ उषः पान।

उठते ही भगवान् का नाम लेकर सर्व प्रथम एक गिलास जल पी लेना चाहिये। इसे उषः पान कहते हैं। शरीर के बहुत से रोग इससे दूर हो जाते हैं। उषः पान से मेधा और शक्ति बढ़ती है और शरीर में उष्णता नहीं बढ़ती। काम विकार को शान्ति मिलती है। वीर्य सम्बन्धी कई रोग दूर हो जाते हैं। कोष्ठ बद्धता अजीर्ण तथा स्वप्नदोष आदि रोग नहीं होते। आयुर्वेद शास्त्र में लिखा है:—

> सवितुः समुदयकाले, प्रसृति सलिलस्य पिवेदष्टौ।
>
> रोग जरा परिमुक्तो, जीवेद्वत्सर शतं साग्रम्॥

अर्थात्—जो मनुष्य सूर्य के उगने से कुछ पहले आठ अञ्जली जल पीता है, वह रोग और वृद्धता से रहित होकर सौ वर्षों से अधिक जीता है।

बलाबल के अनुसार यह जल कम या अधिक भी पिया जा सकता है।

३ मल-मूत्र विसर्जन।

उषः पान करने के बाद एक मील चलकर शौच जावे। यदि घूमने बाहर न जा सके तो घर में ही टहल कर शौच जाना चाहिये। इस कार्य में आलस्य नहीं करना चाहिये।

आलस्य वश जो लोग इस आवश्यकता को रोकते हैं, वे अपने स्वास्थ्य को खो बैठते हैं। उनके मलाशय और मूत्राशय में विकार उत्पन्न हो जाते हैं जिसके कारण वीर्य तथा अन्य धातुओं को हानि होती है। मल मूत्र विसर्जन करने के बाद उपस्थेन्द्रिय को ठण्डे जल से धो डालना चाहिये, इससे मन को शान्ति प्राप्त होती है। काम विकारों की सम्भावना नहीं रहती तथा दाद, खुजली, दुर्गन्ध, कृमि और स्वप्न-दोष आदि से रक्षा होती है। आंखों की ज्योति बढ़ती है। मस्तिष्क में विचार की स्फूर्ति भी बढ़ती है।

४ वायु सेवन।

प्रातः काल के समय वायु सेवन करना स्वप्नदोष के रोगियों के लिये अत्यन्त लाभप्रद है। बहुत से लोग सन्ध्या समये उद्यानों में टहलने जाते है। पर प्रातः काल का टहलना विशेष उपयोगी होता हैं क्योंकि उस समय त्रिविध वायु चलती हैं जो स्वास्थ्य के लिये बहुत अच्छी होती है। प्रातः काल का वायु सेवन करने से नेत्र और श्रवण की शक्ति बढ़ती है।

मनुष्य बुद्धिमान और बलवान होता है। मनोद्वेग, आलस्य, चिन्ता, दुर्बलता, भय और रोग आदि का नाश होता है। शरीर के धातु और उपधातुएं इसमें शुद्ध और पुष्ट होती हैं। काम विकार और उपस्थेन्द्रिय को शान्ति मिलती है जिससे स्वप्नदोष नहीं होता।

५ व्यायाम।

अविवाहित स्वप्नदोष के रोगियों को अधिक व्यायाम नहीं करना चाहिये उनके लिये प्रातः काल का वायु सेवन ही यथेष्ट व्यायाम है। यदि स्वप्नदोष अधिक न होता हो तो व्यायाम करने में कोई हर्ज नहीं किन्तु फिर भी अधिक व्यायाम करना हानिकर है। अन्य संयम करने वाले व्यक्ति व्यायाम कर सकते हैं उससे लाभ ही पहुँचेगा जब कि मुँह सूखने लगे, हांपने लगे यानी दम फूलने लगे, शरीर के जोड़ और कोख में पसीना आने लगे तब कसरत बन्द कर देना चाहिये।

६ प्रातःकाल का स्नान।

प्रातःकाल शीतल जलसे स्नान करना बहुत हितकारी है। सुश्रुत संहितामें लिखा है:—

> निद्रादाह श्रमहरं स्वेदकराड तृषापहम्।
> हृद्यं मलहरं श्रेष्ठ सर्वेन्द्रिय विशोधनम्॥
> तन्द्रा पापोपशमनं तुष्टिदं पुंसत्व वर्द्धनम्।
> रक्त प्रसादनं चापि स्नान मग्नेश्च दीपनम्॥

अर्थात्—स्नान करना, निद्रा, दाह (जलना), थकान, पसीना, खाज, खुजली और प्यास को नष्ट करता है। हृदय को हितकारक है, मल दूर करनेवाले उपायोंमें सर्वोत्तम है, समस्त इन्द्रियोंको स्वच्छ करता है, तन्द्रा (ऊंघना) और पाप (दुःख) को नाश करता है। स्नान करनेसे चित्त प्रसन्न होता है, पुरुषार्थ बढ़ता है। खून साफ होता है और अग्नि दीप्त होती है। याज्ञवल्क्य ऋषिने भी लिखा है:—

गुणाः सदा स्नान परस्य साधोः
रूपञ्च तेजश्च बलञ्च शौचम्॥
आयुष्य मारोग्य च लोलुपत्वम्।
दुःस्वप्न नाशञ्च यशश्च मेधाम्॥

अर्थात्—हे सज्जनो! सदा स्नान करने वाले मनुष्य को रूप, तेज, बल, पवित्रता, आयुष्य, आरोग्य, अलोलुपता, बुरे स्वप्नों का न आना, यश और मेधा आदि गुण प्राप्त होते हैं।

स्नानके समय सारे शरीरको भली भांति मल-मल कर धोना चाहिये। उपस्थेन्द्रिय को भी धो डालना चाहिये। शरद ऋतु में अधिक शीत पड़नेपर गरम जलसे भी स्नान करना हानि कारक नहीं है।

७ भगवत् भजन।

अपनी २ श्रद्धा और विश्वासके अनुसार प्रत्येक व्यक्तिको

कुछ न कुछ समय प्रातःकाल भजन, पूजन, संध्या वन्दनमें लगाना चाहिये। जिनका विश्वास संध्या-वन्दन में है उनको तो संध्या वन्दन अवश्य ही करना चाहिये अन्य भाई अपने २ विश्वासानुसार भगवान्का नाम जिस रूपमें चाहें ले सकते हैं। संध्या में जो मन्त्र आते हैं उनका अर्थ है एकाग्रचित्तसे भगवानका ध्यान करना, अपने दिन भरके किये कार्यों पर विचार कर बुरे कामों के लिए पश्चात्ताप करना, आगे के लिए बुरे काम न करने की प्रतिज्ञा करना, आगे का समय अच्छे कामों में बीते इसको ईश्वरसे प्रार्थना करना। इससे मन पवित्र और संयमी बन जाता है। विषय वासनायें तुच्छ ज्ञात होने लगती हैं मन में पवित्रता उपजती है शरीर बलवान, तेजस्वी और दीर्घ जीवी बनता है। अभ्यास करते २ पाप छूट जाते हैं। भगवद्भक्ति में चित्त रमता है।

हमारे यहां संध्याके बीच में प्राणायाम का भी विधान है। प्राणायाम सन्ध्योपासना का प्रधान अंग है। स्वप्नदोषके रोगियों को इससे अत्यधिक लाभ पहुंचेगा। हमारा विश्वास है कि यदि स्वप्नदोष अभी बढ़ा न होगा तो केवल दोनों बार सन्ध्यामें प्राणायाम करने से ही दूर हो जायगा?

स्त्री-सहवास सम्बन्धी ध्यान-चिन्तन करते रहने से वीर्य की गति पिघल २ कर नीचे की ओर हो जाती है, और वैसे भी वीर्य जल की भांति तरल होने के कारण उसका स्वाभाविक प्रवाह नीचे की ओर होता है। जिससे उसके पतित होने की

सम्भावना बनी रहती है। प्राणायामके अभ्यास से वीर्य ऊर्ध्व-गामी होकर शरीरके समस्त अवयवों और मस्तिष्क को पुष्ट करता है। मनु भगवान्‌ने लिखा है:—

दह्यन्ते ध्मायमानानां, धातूनां हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते, दोषाः प्राणस्य निग्रहात्॥

अर्थात्–जैसे अग्निमें डाल कर तपाने से धातुओं के मल जल जाते हैं, वैसे ही प्राणायाम के करने से इन्द्रियों के सब दोष भस्म हो जाते हैं।

स्वप्नदोष के रोगी के लिए चाहे वह नया हो या पुराना प्राणायाम रामवाण का काम करेगा। इस से आधी सफलता तो बिना औषधि प्रयोग के ही हो जायगी, इसलिए प्राणायाम करने का दृढ़ संकल्प करके इसे शुरू करना चाहिये। प्राणायामसे लाभ ही लाभ होगा हानिकी बिलकुल सम्भावना नहीं है। अब हम प्राणायाम करने की विधि लिखते हैं।

पवित्र स्थान पर, जो कि न तो बहुत ऊंचा हो और न नीचा हो, जहाँ शुद्ध वायुका भली प्रकार आवागमन हो, कुशासन, मृग चर्म, या वस्त्र बिछा कर बैठना चाहिए। उस समय संसार की समस्त चिन्ताओं का परित्याग कर अपने मन को एकाग्र कर प्राणायाम प्रारम्भ करें।

नाक के दाहिने छेद को दाहिने हाथ के अंगूठे से दबाकर बायें से धीरे २ श्वास खींचना। यह पूरक प्राणायाम कहलाताहै।

फिर बीच की दोनों अङ्गुलियोंसे नाक के बांये छेदको भी बन्द कर श्वांसको रोके रखना यह कुम्भक प्राणायाम कहाता है।

इसके बाद फिर नाकके बायें छेद से धीरे २ श्वांस को बाहर निकाल देना यह रेचक प्राणायाम कहलाता है।

यह सब करने से एक प्राणायाम सम्पूर्ण होता है। इसी प्रकार तीनवार पूरक, कुम्भक और रेचकके करते रहने पर तीन प्राणायाम होते हैं। प्रत्येक मनुष्यको एक समयमें कमसे कम तीन प्राणायाम करना आवश्यक हैं।

प्राणायामके निरन्तर करनेसे वीर्यकी अधोगति नहीं होती जिस से स्वप्नदोष का डर नहीं रहता। हृदय में काम विकारका सञ्चार भी नहीं होता। मन और इन्द्रियां वशमें हो जाती हैं। बुद्धि तथा बल की वृद्धि होती हैं। शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ती है। आयु दीर्घ होती है। हृदय में उत्साह पैदा होता है। वृद्धता रोग तथा क्षीणता का भय नहीं रहता। इसके अतिरिक्त प्राणायामके अनेक लाभ हैं जो विस्तार भयसे नहीं लिखे जाते। स्वप्नदोषके रोगियों से हमारा यही सत्परामर्श है कि वे प्राणायामका अभ्यास कर अपने जीवन की रक्षा करें।

८ प्रातःकाल का भोजन।

भोजन सम्बन्धी नियमों की सावधानी से भी स्वप्नदोष का रोगी अपने को इस रोग से बहुत कुछ मुक्त कर सकता है। खान-

पान सम्बन्धी दोष भी स्वप्नदोष के प्रधान कारणों में से एक है यदि हम थोड़ी सावधानी और दृढ़ता के साथ, भोजन सम्बन्धी नियमों का पालन करें तो बहुत कुछ लाभ उठा सकते हैं।

प्रातःकाल का भोजन ९ से १० बजे के बीच में कर लेना चाहिये। सादा भोजन ही स्वप्नदोष के रोगी के लिये उपयोगी है गरम मसाले, लाल मिर्च, चटपटी चाट, अमचूर आदि वस्तुऐं भले चंगे मनुष्य को ही हानिकर हैं फिर स्वप्नदोष के रोगी के लिये तो विष के समान हैं इसलिये इनसे बचना चाहिये। अधिक नमक वाले पदार्थ भी नहीं खाना चाहिये। साधारण नमक, लाल मिर्च, मसाले आदि से रहित सादा भोजन ही लाभप्रद है।

प्रसन्न मन से पवित्र स्थान पर हाथ पैर धोकर एकाग्र चित्त हो भोजन करना उचित है, भोजन के समय सब तरफ का ध्यान छोड़ देना चाहिए। चिन्ता, फ़िक्र, ईर्षा, द्वेष कलह आदि भावों के रहते चाहे अमृत का सेवन करे वह भी विष हो जाता है क्योंकि भोजन के समय चिन्ता फ़िक्र आदि के करने से भोजन अच्छी तरह नहीं पचता। भोजन न पचने से अजीर्ण हो जाता है अजीर्ण रोज़ रहने से धातुओं का क्षय होकर स्वप्नदोष जारी हो जाता है। इस लिये भोजन करते समय और उसके पच जाने तक क्रोध चिन्ता भय ईर्षा द्वेष को अपने पास तक नहीं फटकने देना चाहिये। भोजन करते समय तथा उसके बाद प्रसन्न चित्त रहना चाहिये।

प्याज, लहसुन, दालचीनी, बड़ी इलायची, लौंग, जावित्री कपूर, चाय, काफी, अफीम, तम्बाकू, शराब, अधिक नमक, लाल मिर्च, खटाई, गरम मसाले, मिठाई (खास कर बाजारु) गांजा आदि पदार्थ स्वप्नदोष के रोगी को भूलकर सेवन नहीं करने चाहियें क्योंकि यह सब स्वप्नदोष प्रवर्त्तक हैं।

भोजन सम्बन्धी इन नियमों पर चलने तथा अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकों में बताये हुये नियमों पर चलनेसे लाभ होगा। श्री भगवान् ने गीता जी में कहा है:—

युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्ययोगो भवति दुःखहा॥

अर्थात्—जो मनुष्य आहार विहार प्रमाण से करता है जो प्रमाण हीसे जागता व सोता है उस कर्म योगी का कर्म दुखों को दूर करने वाला होता है।

तेईसवां अध्याय।

शेष दिन चर्या।

६ मध्याह्न की बातें।

प्रातः कालका भोजन करनेके उपरान्त घरमें ही ५०-६० कदम घूम कर लेट जाना चाहिये और मानसिक चिन्ताओं को छोड़ कर पड़े रहना चाहिए। भोजन करके जल्दी जल्दी चलना या दौड़ना उचित नहीं है। आयुर्वेदके मतानुसार जो मनुष्य भोजन करनेके उपरान्त दौड़ता है उसके पीछे मौत दौड़ती है। भोजन करके सो जाना भी हानिकर है। बहुत से लोगों को दिनमें सोनेपर भी स्वप्नदोष हो जाता है इसलिए गर्मी के मौसिम के सिवाय कभी नहीं सोना चाहिए। गर्मी में भी १ १॥ घण्टे से अधिक नहीं सोना चाहिए।

भोजन करके तुरन्त बैठ जानेसे आलस्य और ऊंघ आती है, लेट जाने से शरीर पुष्ट होता है, दौड़ने से मृत्यु पीछे दौड़ती है और धीरे २ चलने से उम्र बढ़ती है।

एक बात और ध्यानमें रखने की है कि छाया में धीरे २ चलने से आयु बढ़ती है न कि धूपमें। भोजन करनेके उपरान्त धूपमें कभी नहीं चलना चाहिए।

हारीत ऋषिने लिखा है—भोजन करके बिना लेटे हुए बैठ जानेसे मनुष्य मोटा हो जाता है। थोड़ी देर सीधा लेटने से ताकत आती है। बाई' करवट लेटने से उम्र बढ़ती है और दौड़ने से पीछे २ मौत दौड़ती है। इसलिए भोजन करनेके बाद थोड़ा घूम कर आराम करे और फिर अपने २ कामों में लग जावे।

दिनमें सोना प्राकृतिक नियमके विरुद्ध है। दिनमें सोनेसे वात, पित्त, कफ और रक्त कुपित हो जाते हैं। इनके कुपित होनेसे दिन में सोनेवालों को खांसी, श्वास, जुकाम, सिरका भारी होना, शरीर टूटना, अरुचि, ज्वर और मन्दाग्नि आदि विकार हो जाते हैं।

१० तीसरे पहर फल सेवन।

आज कल मातायें छोटे पन से ही बच्चों की आदतें बिगाड़ देती हैं उनको लाड़ प्यार के कारण ५। ५ और ६। ६ बार ठूस २ कर खिलाती हैं। इससे उनका कोठा खराब होकर 'बारह मासिया रोगी' बने रहते हैं। बालक ही नहीं किन्तु समझ-दार पढ़े लिखे युवक भी दिन में कई बार खाना खाते हैं। यह

ठीक नहीं है, इससे अजीर्ण हो जाता है और फिर दो बार का भोजन भी हजम नहीं होता। कई बार खाने के बजाय यदि तीसरे पहर कुछ फल खा लिये जांय तो बड़ा अच्छा हो।

हमारी बाबू और लाला पार्टी जिस का काम तमाम दिन, सुबह से लेकर शाम तक, एक आसन से कुर्सी पर बैठना या गद्दों पर पड़ा रहना है। उसकी पाचन शक्ति निर्बल होती है। इसका कारण आंतों का अच्छी तरह न काम करना है। आंतों के काम न करने से दस्त साफ नहीं आता जिससे उन लोगों में विकलता या पीड़ा उत्पन्न हो जाती है, शिर भारी हो जाता है या शिर में दर्द बना रहता है, सुस्ती छाई रहती है जो कि स्वप्नदोष का कारण है। ऐसे लोगों के लिये तीसरे पहर फल खाना बड़ा लाभ दायक है ताज़े फलों के खाने से वह विकार नष्ट हो जाते हैं। शरीर का सारा अपरिपक्व भोजन और मल सरलता पूर्वक निकल जाता है और मनुष्य स्वस्थ हो जाता है।

जिन लोगों को रोज़ अजीर्ण की शिकायत रहती हो उनको फलों का सेवन करना चाहिये। दस पन्द्रह दिनों तक फलोंका सेवन करने से अजीर्ण नष्ट हो जाता है। मेदे में एक रस होता है जिसकी सहायता से भोजन हज़म हो जाता है फलों के सेवन से इस रस में उत्पन्न होने वाले दुर्गुण दूर हो जाते हैं।

सेव, नारंगी, नासपाती, केला और इस्तावर नामक फलोंमें अजीर्ण दूर करनेका गुण है। रसभरी शहतूत और अनार में भी अजीर्ण दूर करने का गुण है। अजीर्ण में सब से अधिक लाभ देनेवाले फल अन्जीर अंगूर, खूबानी, किशमिश और खजूर है।

फलोंमें वस्तिको शुद्ध करने की शक्ति भी होती है। वे गुरदों (वृक्क) का खराब मैल निकाल डालते है। गुरदों में यदि मैल जम जाय, तो उसे निकालने के लिए फल बहुत आवश्यक हैं। इस काम के लिए नारंगी और तरबूज बहुत अच्छे हैं। इन फलों का रस केवल गुर्दों का मैल ही दूर नहीं करता पर उनके कार्य में सहायता करता है और चित्तको प्रसन्न रखता है। वस्तिके शुद्ध रहनेसे स्वप्नदोष होने की सम्भावना भी कम हो जाती है। काम विकारों को शान्ति मिलती है।

आयुर्वेद शास्त्रमें फलाहारके अपरिमित लाभों का वर्णन है। प्राचीन कालमें ऋषि मुनि अधिकतर फलाहारी होते थे। फल आहार से उनको काम नहीं सताता था। और वे निर्विघ्न बन तपस्या करते थे। महावीर लक्ष्मणने भी वनमें १२ वर्ष तक फलों का सेवन किया था उसी के कारण वे अपने वन कालमें ब्रह्मचारी रह सके।

फल प्रकृति की देन है। प्रकृति माता का वास्तविक उपहार फल ही है। भिन्न ऋतुओं में प्रकृति माता

भिन्न २ फल देती है। जो फल जिस ऋतु में होता है, वह उसी ऋतु में अधिक लाभकारी होता है।

भोजन कर लेने के पश्चात् फल खाना बहुत लाभदायक है। इससे कोष्ठ बद्धता, मल विकार, ज्वर, निर्बलता तथा अन्य रोगों से रक्षा होती है। मन चंचल नहीं होता। सत्कर्मोंमें प्रवृत्ति होती है। वीर्य पुष्ट होता है काम शक्ति की प्रेरणा दब जाती है स्वप्न दोष का भय बहुत कुछ दूर हो जाता है।

११ सायंकाल शौच जाना।

प्रातःकाल और सायंकाल दोनों बार प्रत्येक मनुष्य को शौच जाना चाहिये। खासकर स्वप्नदोष के रोगी के लिये तो अनिवार्य ही है। सायंकाल को यदि शौच अच्छी प्रकार आवे तो रात्रि को स्वप्नदोष की कम सम्भावना रहती है नींद भी भली भांति आती है। प्रातःकाल उठने पर सुस्ती नहीं रहती। इस लिये दोनों समय शौच जाना चाहिये।

१२ सायंकाल का स्नान और संध्या वन्दन।

गरमी के दिनों में सायङ्काल को ठण्डे पानी से अवश्य स्नान करना चाहिये। सिर पर काफी देर तक ठण्डे पानी की धार छोड़नी चाहिये। इस से काम विकारों को शान्ति मिळेगी सर्दियों में शाम को न नहा कर केवल उपस्थेन्द्रिय को ही शीतल जल से धो डालना पर्याप्त होगा।

नहाने के बाद प्रातःकाल की भांति सायंकाल को भी ईश्वर भजन अथवा सन्ध्या वन्दन और प्राणायाम करना चाहिए इस से हृदय में शुभ संकल्प उठेंगे। वीर्य ऊर्ध्वगामी होगा और स्वप्नदोष नहीं होगा।

१२ सायंकाल का भोजन।

जहां तक हो सके स्वप्नदोष के रोगी को सायङ्काल के समय भोजन नहीं करना चाहिये। यदि वास्तव में भूख लगे तो ७ बजे से पूर्व ही आधी भूख रख कर भोजन करना चाहिये। वर्षा ऋतु में तो एक बार भोजन करना ही अत्युत्तम है। अन्य ऋतुओं में भी थोड़ी भूख रखकर भोजन करने से लाभ रहेगा।

८ बजे के बाद कोई भी तरल पदार्थ यथा सम्भव नहीं पीना चाहिये।

१३ सायंकाल की हवा खोरी।

सायङ्काल का भोजन करके टहलने अवश्य जाना चाहिये इससे भोजन ठीक रूप से हज़म हो जायगा। अङ्गरेज़ी में भी कहावत है:—

After dinner rest a while, after supper walk a mile.

अर्थात्:—दोपहर का भोजन करके थोड़ा विश्राम करो और सायङ्काल का भोजन करके एक मील सैर करने जाओ।

१४ शयन ।

स्वप्नदोष के रोगी को गुदगुदे, गद्देदार पलङ्ग पर कभी नहीं सोना चाहिये। यदि साफ़ सुथरी पक्की जहां सांप विच्छू आदि का ख़तरा न हो ऐसी ज़मीन मिल जाय तो बड़ा ही अच्छा है अन्यथा लकड़ी के तख्त पर सोना ही लाभदायक रहेगा। अधिक गद्दे तकियों का व्यवहार भी नहीं करना चाहिये। साफ़ सुथरे धुले हुए कपड़े ही ओढ़ने और बिछाने के काम में लाने चाहिये।

शय्या पर जाने से पूर्व हाथ, पैर, मुँह और हो सके तो उपस्थेन्द्रिय को धो डालना चाहिये। धोकर तौलिये से भली भांति पोंछकर फिर शय्या पर जाना चाहिये। शय्या पर लेट-कर भगवान का चिन्तवन करते २ सो जाना चाहिये।

चित्त सोना भी स्वप्नदोष प्रवर्तक है। इसलिये चित्त सोना छोड़ देना चाहिये। यदि आदत पड़ गयी हो तो धीरे २ उसका परित्याग करना चाहिये। दाहिनी व बांई करवट सोना भी लाभदायक हैं। सिर को तकिये पर इस तरह रक्खें, कि मुँह और दोनों आंख दाहिनी अथवा बांई तरफ़ झुकी रहें। इसे पट सोना कहते हैं। यह भी हानिकारक नहीं है।

ओढ़ने और बिछाने के कपड़े साफ़ सुथरे धुले हुये होना चाहिये। तकिये का गिलाफ़ मैला होने से भी स्वप्नदोष हो जाता

है। रात में साफ़ हवा की विशेष आवश्यकता होती है। बन्द कमरों में सोना हानिकारक है। दूषित हवा के निकल जाने और साफ़ हवा के अन्दर आने को आमने सामने खिड़कियों का होना बहुत ही ज़रूरी है।

सोते समय किसी प्रकार की भी चिन्ता, मन में नहीं रखनी चाहिये। काम विचारों को मन से एक दम निकाल देना चाहिये। काम विकारों का चिन्तवन करते २ सोने से स्वप्नदोष अवश्य होता है। इसलिये निश्चिन्त होकर भगवान का स्मरण करते २ सो जाना चाहिये।

यदि रात्रि के समय सोते २ एकाएक आंख खुल जावे तो तुरन्त आलस्य का परित्याग कर पेशाब करना चाहिये। फिर कमरे में थोड़ी देर टहल कर सो जाना चाहिये। यदि उस समय थोड़ा भी आलस्य किया जावेगा तो स्वप्न दोष अवश्य होगा।

१५ अन्य आवश्यक बातें।

(क) लंगोट बन्द रहना:—बहुत से लोगों को यह मिथ्या भ्रम होगया है कि लंगोट बांधनेसे नपुंसकता हो जाती है यह भ्रम दूर करना चाहिये। हां! बहुत मोटे दोहरे लंगोट से जननेन्द्रिय को विशेष गर्मी पहुंचने से वीर्य पात हो सकता है। इसलिये एक पतला वस्त्र लंगोट के लिये बड़ा उपयोगी है।

लंगोट बांधने से इन्द्रियों में प्रचुर शक्ति सञ्चय होती है। अण्ड-कोष बढ़ते नहीं। मन पर अपना अधिकार रहता है। बल, उत्साह, स्फूर्ति, सदाचार, सत्प्रेम और सत्संग आदि की वृद्धि होती है।

(ख) दुग्ध पानः—गौ का धारोष्ण दूध स्वप्नदोष के रोगियों के लिये बहुत लाभदायक है। गरम किया हुआ जलतार दूध स्वप्नदोष का प्रवर्त्तक है। इसलिये स्वस्थ गाय का धारोष्ण दूध पीना चाहिये। भैंस का दूध तमोगुणी होता है उससे स्वप्न-दोष होना अधिक सम्भव है। गौ का धारोष्ण दूध थोड़ा सा प्रातःकाल पीने से मन को शान्ति मिलती है। व्यर्थ की उत्तेजना शान्त होती है। कई प्रकार के धातु सम्बन्धी रोग जाते रहते हैं। क्षय को नष्ट कर हृदय मस्तिष्क तथा सर्वाङ्ग को पुष्ट तथा तेजस्वी बनाता है।

(ग) सत्संग और सद् ग्रन्थावलोकनः—अपनी दिनचर्या में से जितना समय बचे उसे अच्छे पुरुषों की सङ्गति में लगावे। गोस्वामी तुलसीदास जी ने लिखा है:—

तात! स्वर्ग अपवर्ग सुख, धरिय तुला एक अङ्ग।
तुलै न ताहि सकल मिलि, जो सुख लव सतसङ्ग॥

सत्सङ्ग की महिमा हमारे शास्त्रों में खूब बतलायी गयी है। बड़े २ व्यभिचारी और पापी लोग सत्सङ्ग के प्रभाव से इस

भवसागर से तर गये और मुक्त हो गये।

सङ्गति का प्रभाव अवश्य पड़ता है। कुसङ्ग में पड़कर बहुत से लोग अपना जीवन नष्ट कर डालते है। इसीलिये गोस्वामी तुलसीदास जी ने लिखा है:—

घरु भल वास नरक कर ताता। दुष्ट सङ्ग जनि देइ विधाता॥

कितना ही संयमी पुरुष हो उसे इस बात का अभिमान न करना चाहिये कि वह बुरे पुरुषों की मण्डली में रह कर भी अपना धर्म निभा सकेगा। यह कार्य ऐसा ही है जैसा विष पान करके जीवित रहने की आशा करना।

सत्संग से भगवद्भक्ति में चित्त रमता है। भौतिक प्रपञ्चों से जीवन मुक्त हो जाता है। मन का अविवेक रूपी अन्धकार दूर होकर सद् बुद्धि रूपी प्रकाश का उदय होता है।

यदि खाली समय में सत्संग प्राप्त न हो सके तो सद् ग्रन्थों का पाठ करना चाहिए। अश्लील, लज्जा जनक घासलेटी साहित्य को छोड़ तत्ववेत्ता, विरक्त, योगी, साधु, भक्त तथा महात्माओं के जीवन चरित्र पढ़ने चाहिये। धार्मिक ग्रन्थ देखने चाहिये।

सद् ग्रन्थों का पाठ करने से मन और मस्तिष्क को दृढ़ता और शान्ति मिलती है। मनुष्य उद्योगी और परिश्रमी बनता है। कर्म निष्ठा, प्रसन्नता, धैर्य, सेवा शक्ति, दया और गुण ग्राहकता की वृद्धि होती है। चिन्ता, भय, द्वेष तथा अहङ्कार दूर भागते हैं पाप वासना कभी उदय नहीं होती। कल्याण का मार्ग दिखाई देता है।

—

चौबीसवां अध्याय।

दैवी शक्ति की शरण।

भगवान ने मनुष्य को अपनी अनेक शक्तियां प्रदान की हैं। उन्हें दैवी शक्ति कहते हैं, क्योंकि वह देव की देन हैं, धैर्य, उत्साह, आत्म-विश्वास, दृढ़ संकल्प प्रबल इच्छा शक्ति, परिश्रम, सद् अभ्यास आदि उस की दैवी शक्ति के अनेक रूप होते हैं। हम मनुष्य अपनी स्वार्थ साधना में इतने रत रहते है कि भगवान और उनके द्वारा दी गई शक्तियों को भूल जाते हैं। ठोकरें खाते हैं, दुःख उठाते हैं और अपने भाग्य को बुरा भला कहते हैं।

चिकित्सा और खासकर स्वप्नदोष की चिकित्सा में दैवी सहायता की बड़ी भारी आवश्यकता है। बिना दैवी शक्ति की सहायता के स्वप्नदोष से मुक्त होना सम्भव नहीं। कल्पना करिये

एक स्वप्नदोष का रोगी है उसे हर समय वीर्य पतित होनेका भय लगा रहता है। वह सोचता रहता है कि मेरा रोग तो दूर नहीं हो सकता? मेरा जीवन भार स्वरूप है !! हाय मैं क्या करूं !!! अब चाहे उसे कोई भी रामवाण औषधि दीजिये सब व्यर्थ होगी क्योंकि उसे जो चिन्ता लगी हुई है उसकी जो कुधारणा होगई है कि मेरा रोग नहीं छूटेगा, वह औषधि के प्रत्यक्ष फल को देख कर भी उसे शङ्कित ही रक्खेगी। जब तक उसका विश्वास यह न हो जाय कि औषधि से मुझे लाभ होगा मैं औषधि सेवन करने से भला चङ्गा हो रहा हूं तब तक औषधि प्रत्यक्ष फल देते हुए भी उसका रोग दूर करने में असमर्थ रहेगी।

इस लिए स्वप्नदोष के रोगियों के लिये यह आवश्यक हो जाता हैं कि वह दैव की शरण लें। भगवान के सामने अपनी तमाम दृढ़ता लगाकर प्रतिज्ञा करें कि अब कोई मानसिक पाप भी हम से न होगा फिर भगवान को दी हुई दैवी शक्तियों का स्मरण करें वह शक्तियां यदि सच्चे हृदय और स्वच्छ मन से उनका आवाहन होगा अवश्य सहायता करेंगी।

सर्व प्रधान दैवी शक्ति धैर्य है। इसका साथ कभी न छोड़ें सदा धैर्य धारण करें। आत्म विश्वास रक्खें कि सबल से सबल रोग भी दूर हो जावेगा, यह तो साधारण रोग है। उत्साह हीन कभी न हों। बाल्मीकि रामायण में लिखा है।

'उत्साह वन्तः पुरुषा नावसीदन्ति कर्हिचित्'।

अर्थात्—उत्साही पुरुषों को कभी कष्ट नहीं हो सकता।

उत्साही पुरुष कभी आलसी होकर नहीं बैठ सकता। आलस्य एक रोग है। दैवी शक्ति उत्साह से वह दूर भागता है। जहां उत्साह वहां आलस्य कहां? उत्साही पुरुष का मन सदैव ऊंचे से ऊंचे कार्य की ओर लगेगा। एक कार्य पूर्ण होते ही वह दूसरे में संलग्न हो जावेगा, उसे इतना समय ही नहीं मिलेगा कि वह कुवासनाओं का चिन्तन कर सके। बुरे विचार मन में ला सके।

जो लोग कुवासनारूपी पिशाचिनी से बचना चाहते हैं उन्हें दैवी-शक्ति-उत्साहको धारण कर सदा किसी न किसी सत्कार्य में लगा रहना चाहिए।

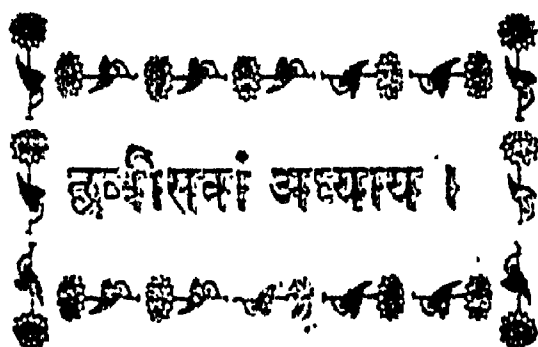
उत्साह को धारण करनेके लिए प्रबल इच्छा शक्तिकी अत्यन्त आवश्यकता है। इच्छा शक्ति के निर्बल होते ही उत्साह भाग जाता है। इच्छा शक्तिरूपी दैवी-शक्ति के बलपर कठोर से कठोर व्रत की साधना हो सकती है। यदि हम अपनी इच्छा शक्ति को प्रबल कर लें तो हमारी अनिच्छा से सोते जागते कभी भी वीर्य पात नहीं होवेगा। जहां स्वप्नदोष के अन्य कारण हैं वहां इच्छा शक्तिकी निर्बलता भी एक कारण है। इच्छा-शक्तिके प्रबल होने से मनपर अपने आप ही अधिकार हो जाता है। चित्त प्रसन्न

रहता है। धैर्य साथ नहीं छोड़ता। कर्त्तव्य पालनमें सफलता मिलती है। मनुष्य का मन और शरीर दोनों स्वस्थ रहते हैं। जीवनी शक्ति बढ़ती है।

इन दैवी शक्तियों को निरन्तर प्रयोग में लानेका नाम सद्-भ्यास है। प्रबल-इच्छा शक्ति, दृढ़ता, उत्साह, धैर्य और आत्म विश्वासके साथ जो कार्य करेंगे उसमें अवश्य सफलता मिलेगी। एक बार न मिली, दूसरी बार सही, दूसरी बार न मिली तीसरी बार सही, आप अभ्यास जारी रक्खें एक न एक दिन सफलता स्वयं आकर आप के सामने उपस्थित होगी।

ईश्वर-प्रदत्त इन दैवी शक्तियोंको दृढ़ता पूर्वक धारण करना चाहिए। मनमें इस का ध्यान तक न लाना चाहिए कि हम रोगी हैं, हमें स्वप्न-दोष होता है। सदा यह ध्यान में रखना चाहिए कि हमारा शरीर पुष्ट हो रहा है, हमें अब स्वप्न दोष कभी न होगा जरा और व्याधि हम से दूर हो कर स्वास्थ्य और यौवन प्राप्त हो रहा है। हमारा मन, हमारा शरीर हर रोज पवित्र हो रहा है, भगवान के चरणों के हम अधिक निकट होते जा रहे हैं। भगवान के बताये हुए कर्त्तव्य पथसे हमें कोई विचलित नहीं कर सकता। ऐसा चिन्तन करते रहनेसे तथा कुविचारों को क्षणमात्र के लिए भी मन में स्थान न देनेसे अपूर्व शान्ति का अनुभव होगा और अनेक व्यर्थ की चिन्ताएं दूर हो जायँगी। इसके विरुद्ध

यदि थोड़ी भी मन में कुवासना घुसी और कुवासनाओं का चिन्तन किया तो पतन अवश्यम्भावी है ।

इसलिए उपरोक्त दैवी-शक्तियों के प्रयोग से कुवासनाओं को निकाल देना चाहिये और मनको हमेशा शुभ-चिन्तन में लगाना चाहिये और जहां तक हो सके विश्राम देना चाहिये उससे शारीरिक उन्नति भी होगी और स्वप्नदोष ही नहीं किन्तु अन्य रोगों से भी मुक्ति हो जावेगी ।

स्वप्न-दोष नाशक अन्य अनुभूत औषधियां।

मूसली पाक:—मूसली सफेद एक सेर लो, उसे आटे के समान पीस लो, फिर उस आटेको ८ सेर दूध में डाल कर अग्नि पर पकाओ, जब पकते २ उसका खोया बन जाय तो उतार लो और फिर एक कढ़ाई में एक सेर घी डाल कर अग्नि पर भूनो, फिर चार सेर चीनी की चाशनी कर के उसमें मावा डाल दो।

इसके बाद निम्नलिखित औषधियां १-१ तोला लो:—काली मिर्च, पीपल, छोटी इलायची, सोंठ, दारचीनी, पत्रज, झाऊबेर, सौंफ़, शतावर, ज़ीरा, अजवायन, चित्रक, गजपीपल, पीपलामुल, आंवला, गोखरू, धनियां (असगन्ध) अश्वगन्ध, मोथा, हरड़, खरेटी, समुद्र शोख, खरेटी, कौंच के बीज, मुलहठी, गोंद सेमल, सिंघाड़ा, कमल गट्टा, वंशलोचन, नेत्रवाला, थंकोल, अकरकरा, कपूर। इन सब औषधियों को कूट-पीस कर चूर्ण बना कर उस मावे में डालो। बादाम, पिस्ता, चिरौंजी, गोला भी यथेष्ट डालो।

बस यही मूसली पाक तैयार हो गया। इसे अपने बलाबल के अनुसार शरद् ऋतु में सेवन करो। इस से स्वप्नदोष तो नष्ट हो ही जाता है साथ ही साथ अजीर्ण (बदहज्मी) प्रमेह, बवासीर, दमा खांसी क्षय, वीर्यका पतला पन, नेत्रों की निर्बलता आदि विकार भी नष्ट हो जाते हैं।

नोटः—इस मूसली पाकमें यदि १ तोला चन्द्रोदय मकरध्वज और दो तोला शुद्ध कृष्णाभ्रक भस्म डाल दिया जावे तो और भी लाभप्रद बन जाता है।

स्वप्न-दोष नाशक गोलियां:—शुद्ध शिलाजीत, बङ्ग भस्म छोटी इलायची के दाने और नीलो झांईका बंशलोचन, इन चारों औषधियों को बराबर-बराबर लेकर, शहदके साथ खरल करके, एक एक रत्ती या दो दो रत्ती की गोलियां बना लो। प्रातःकाल और सायङ्काल के समय अपने बलाबल के अनुसार एक या दो गोली खाकर ऊपर से गाय का धारोष्ण दूध पीना चाहिये। २१ दिन तक नियमित रूप से इन गोलियोंको सेवन करने से स्वप्न दोष नष्ट हो जाता है। प्रमेह, बहु, मूत्र, पेशाब का बहुत और बारम्बार होना तथा अन्य धातु विकार नष्ट हो जाते हैं।

नोटः—छोटी इलायची और बंशलोचन को महीन पीस कर तब बङ्ग और शिलाजीत में मिलाना चाहिये।

स्वप्न-दोष नाशक चूर्ण:—कमल गट्टे की गिरी दो तोले, बड़े गोखरू दो तोले, बिदारीकन्द चार तोले, सेमल की नयी मूसली

चार तोले सब औषधियों को लेकर कूट पीस कर कपड़ छन कर लो और जितना वजन इस चूर्णका हो, उतनी मिश्री मिला कर पीस कर इस में मिला दो और रख दो। इस में से एक तोले चूर्ण सवेरे और एक तोले शाम को फांक कर ऊपर से गाय का धारोष्ण दूध पीने से स्वप्नदोष समूल नष्ट हो जाता है। जाने अनजाने वीर्यपात हो जाना तथा प्रमेह भी बन्द हो जाता है।

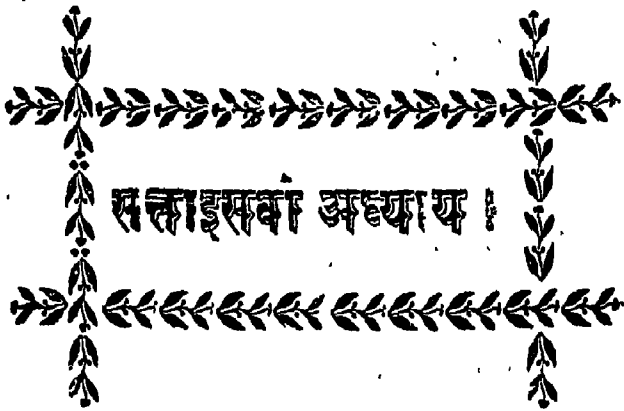
नोट:—कमल गट्टे की गिरी हरी पत्ती निकाल कर इस्तेमाल करनी चाहिये।

स्वप्न-दोष नाशक वटी नम्बर (२):—सोनेके वर्क एक माशा चांदी के वर्क दो माशा, जायफल ३ माशा, अकरकरा ३ माशा, लौंग ३ माशा, सोंठ ३ माशा, केशर ३ माशा, कस्तूरी ३ माशा, पीपल ३ माशा, कपूर ३ माशा, कृष्णाभ्रक भस्म ३ माशा सब औषधियोंसे चौथाई अफीम डाल करखरल करो। जब खूब बारीक हो जावे तो गुलाब जलके योग से साबित मूंगके समान गोली बना लो। प्रातःकाल और सायङ्काल दोनों समय एक एक गायके धारोष्ण दूध के साथ सेवन करो।

यह स्वप्नदोष नाशक वटी स्वप्नदोषकी जड़ोंपर कुठाराघात कर समूल नष्ट कर देगी। इस को कम से कम ३१ दिन सेवन करना चाहिये। शीघ्र पतन तथा अस्थिरता को भी दूर करती है।

स्वप्न-दोष नाशक चूर्ण:—ईसब गोलकी भूसी १ माशा, गोंद

बबूल १ माशा, बहमन सुर्ख १ तोला, इमली के चींये की गिरी ८ तोला। इन सब औषधियों को लेकर खूब बारीक पीस लो फिर बराबर की खांड मिला लो प्रातःकाल और सायङ्काल ६-६ माशे गाय के धारोष्ण दूध के साथ खाओ। स्वप्नमेह शान्त होगा।

सत्ताइसवां अध्याय।

स्वप्नदोष और सूज़ाक।

स्वप्नदोष तथा प्रमेह आदि के अतिरिक्त भी अनेक जीवन नाशक पुरुष तथा स्त्री जननेन्द्रिय सम्बन्धी रोग आज भारत में बड़ी संख्या में फैले हुए हैं। इन रोगों की व्युत्पत्ति, विकास, लक्षण, तथा चिकित्सा आदि का वर्णन हम किसी दूसरे ग्रन्थ में विस्तार पूर्वक करेंगे। इन रोगों में सोज़ाक और उपदंश प्रधान रोग हैं।

सोज़ाक एक मूत्र की नलिका का रोग है। यह रोग अधिकांश में दूषित योनि स्त्री से पुरुष को और दूषित पुरुष से स्त्री को लग जाता है। परन्तु एक बात ध्यान देने की है और वह यह है कि इस रोग का सम्बन्ध केवल मूत्र नलिका से ही है स्वप्नदोष अथवा प्रमेह की भांति इसका सम्बन्ध शरीर की समस्त धातुओं से नहीं है। स्वप्नदोष और प्रमेह में समस्त शरीर का रक्त, माँस, मज्जा, और वीर्य प्रभृति धातुएँ ख़राब होकर मूत्र-नली द्वारा, मूत्र के साथ निकलती है इससे मनुष्य का जीवित रहना कठिन हो जाता है। किन्तु सोज़ाक से यह नहीं होता।

सोज़ाक की प्रारम्भिक दशा में पेशाब करते-समय या पेशाब करने के बाद दर्द होने लगता है। पेशाब की नाली का मुख नर्म और लाल हो जाता है। इसमें जलन सी मालूम होती है। यह जलन बढ़ती रहती हैं और कुछ श्वेत रङ्ग का स्राव होने लगता है। इसके बाद क्रमशः यह व्याधियां हो जाती हैः—बहुत सा हरा, सफेद, लाल रङ्ग मिला पीव (पीप) निकलने लगता है, रात्रि को बारम्बार अस्वाभाविक लिंगोद्रेक और मूत्र करने की इच्छा होती है जिसके कारण नींद टूट जाती हैं पर मूत्र साफ़ उतरता नहीं हैं, पुरुष जननेन्द्रिय का मुण्ड फूल कर लाल हो जाता है, अण्ड कोषों में दाह रहता है। हर समय पीव (पीप) अथवा रक्त बहता रहता है, कभी २ पीव (पीप) के

सूख जाने पर मूत्र नलिका का मुँह बन्द हो जाता है, मूत्र का निकलना बन्द हो जाता हैं।

रोग के बढ़ जाने पर मूत्र नलिका में ज़ख्म हो जाते हैं, उनमें से राध या पीब (पोप) निकल कर बहती रहती हैं, पेशाब करते समय इस रोग में भयानक वेदना होती हैं। सोज़ाक के रोगियों का शरीर निर्बल होना आवश्यक नहीं है क्योंकि शरीर की आधार मूत्र धातुओं का क्षय नहीं होता केवल मूत्र नलिका ख़राब हो जाती है।

पाठक गण! आप स्वप्नदोष, प्रमेह तथा सोज़ाक का अन्तर भली भांति समझ गये होंगे। हमारा इतना लिखने का तात्पर्य येही था कि आप इसे भली भांति हृदयंगम करलें कि स्वप्नदोष और सोज़ाक में क्या अन्तर है। सोज़ाक उपदंश आदि रोगों पर एक स्वतन्त्र पुस्तक लिखकर हम भली प्रकार प्रकाश डालेंगे। इस समय इनके सम्बंध में लिखना अप्रासंगिक होगा।

कभी २ ऐसा भी देखा गया है कि स्वप्नदोष के रोगी को स्वप्नदोष होता है किन्तु साथ में सोज़ाक भी है। ऐसी दशा में लाभ हो जाना कठिन हो जाता है। जिन हत भाग्य भाइयों को यह दोनों नाशकारी रोग हैं उनके लिये भी कुछ अनुभूत नुस्खे लिखे जाते हैं, आशा है इनको प्रयोग कर वह लाभ उठावेंगेः—

स्वप्नदोष अथवा स्वप्नमेह।

१-एक छटांक रेह (जिससे वस्त्र धोते हैं) को छानकर तीन छटांक पानी में, मिट्टी के स्वच्छ धुले हुए वर्तन में, भिगोकर रात्रि को ओस में रखदो प्रातः काल के समय निथार कर दो रत्ती नाग भस्म (शोरे द्वारा मारित) के साथ सेवन करो। पुनः रात्रि में वङ्ग भस्म एक रत्ती, दो माशा तालमखाना चूर्ण के साथ शर्बत खजूरी ४ तोले में मिलाकर सेवन करो। कम से कम ३१ दिन सेवन करना चाहिये।

२-तैल वहरोज़ा (Oil copaiva) ५ बूँद, तैल शीतल चीनी (Oil nibebs) ५ बूँद, तैल श्वेत चन्दन [Oil Sandal of Mysore] ५ बूँद, की मात्रा १ से ३ मात्रा तक बताशा या मिश्री में मिलाकर दिन में दो तीन बार सेवन करो।

३-वहरोज़ा (बैरोज़ा) का सत लेकर उसके बराबर भूने चने की दाल और उतना ही कतीरा गोंद मिलाकर पानी से चने के बराबर गोली बनालो। दोनों समय एक एक गोली दही के तोड़ (तोर) के साथ खाओ। साथ ही इन औषधियों की पिचकारी लो:-

पोस्त ४ रत्ती, कपूर ४ रत्ती, मुर्दा सङ्ग ६ रत्ती, कत्था सफेद १२ रत्ती, नीला थोथा ४ रत्ती।

४-शीतल चीनी [कबाब चीनी] एक तोला, शोरा तीन माशे; सत वैरोजा बारीक चूर्ण कर ३ माशा की मात्रा से दही में खाओ। दूध चावल का पथ्य करो। स्वप्नदोष के

साथ ही साथ सोज़ाक को भी एक सप्ताह के भीतर २ आराम करेगा।

५-अफ़ीम २ चावल, कपूर [उड़ाया हुआ] १॥रत्ती शीतल चीनी चूर्ण ३ माशा, मिश्री ३ माशा, इस एक मात्रा को रात को सोते समय धारोष्ण दूध के साथ सेवन करो। प्रातः काल के समय ४ माशा मोचरस का चूर्ण बराबर की मिश्री मिलाकर धारोष्ण दूध से सेवन करो। इसी प्रकार इस औषधि के सेवन करने से सोज़ाक के रोगी का स्वप्नदोष १०-१२ दिन में नष्ट हो जाता है।

६—ब्रो माइड आफ पोट सियम (Bromide of-Potassium) चार रत्ती २॥ तोले पानी के साथ सेवन करना लाभदायक है।

७-तालमखाना दो तोला, वंशलोचन दो तोला, शीतल चीनी ६ तोला, छोटी इलाइचीके बीज ४ तोला, मिश्री १० तोला. सब को कूट पीसकर साफ सुथरी शीशी में भर कर रख लो। फिर क्रमशः प्रथम दिन गाय के धारोष्ण १ पाव दूध, दूसरे दिन २ पाव दूध, तीसरे दिन तीन पाव दूध के साथ सेवन करो। चौथे दिन से एक सेर दूध सेवन करना चाहिये।

इसी तरह बादमें प्रतिदिन एक सेर दूध के साथ सेवन करो। कमसे कम २१ दिन सेवन करो। स्वप्नदोष के साथ ही साथ सोजाकको भी अपूर्व लाभ पहुंचायेगा।

स्वप्नदोष और प्रमेह ।

इस पुस्तक में यदि प्रमेह और मधुमेह के सम्बन्ध में कुछ न लिखा जाता तो यह एक प्रकारसे अपूर्ण रह जाती क्योंकि स्वप्नदोष और प्रमेहका घनिष्ट सम्बन्ध है और यदि यह कह दिया जाय कि स्वप्नदोष प्रमेह की जननी है' तो कोई अतिशयोक्ति नहीं है।

जिस मनुष्य को निरन्तर स्वप्नदोष होते रहते हैं उसके लिये कोई कारण नहीं रह जाता कि उसको प्रमेह न हो। १०० में से ६६ प्रति संकड़ा स्वप्नदोष के रोगियों को प्रमेह हो जाता है। विरला ही कोई स्वप्नदोष का रोगी प्रमेह से बचता है। ऐसी अवस्था में प्रमेह पर कुछ न लिखना हमें न्यायोचित नहीं जान पड़ा इस लिये हम प्रमेह के भेद, लक्षण, कारण चिकित्सा आदि विस्तार से लिखते हैं।

प्रमेह के लक्षण ।

जिस व्यक्ति को प्रमेह रोग होने वाला होता है पहले उस के दांत, कंठ, जीभ और तालू में मैल जमता है, हाथ पैरों में

जलन होती है, शरीर मे चिकनाहट और मुंह में मिठास होती है प्यास बहुत लगती है। बाल आपस में जुट जाते हैं।

मूत्र की अधिकता और मैलापन यह प्रमेह का सामान्य लक्षण है।

कोष्ट बद्धता, मंदाग्नि, अरुचि, शरीर-कृशता आदि स्वप्नदोष के समान ही इसके भी लक्षण होते हैं। आयुर्वेद शास्त्र के मतानुसार प्रमेह के तीन विभाग किये जा सक्ते हैं। (१) वातज प्रमेह (२) पित्तज प्रमेह (३) कफ़ज प्रमेह। इन तीनों के भी अलग २ भेद होते हैं। वातज प्रमेह चार प्रकार का होता है। पित्तज प्रमेह छः प्रकार का होता है। कफ़ज प्रमेह १० प्रकार का होता है। वातज प्रमेहों के ये नाम हैं (१) वसा प्रमेह (२) मज्जा प्रमेह (३) क्षौद्र प्रमेह (४) हस्ति प्रमेह। पित्तज प्रमेहों के यह नाम हैं। (१) क्षार प्रमेह (२) नील प्रमेह (३) काल प्रमेह (४) हरिद्र प्रमेह (५) मांजिष्ठ प्रमेह (६) रक्त प्रमेह कफ़ज प्रमेहोंके नाम इस प्रकार हैं-(१) उदक प्रमेह (२) इक्षु प्रमेह (३) सान्द्र प्रमेह (४) सुरा प्रमेह (५) पिष्ट प्रमेह (६) शुक्र प्रमेह (७) सिकता प्रमेह (८) शीत प्रमेह (९) शनैर्मेह (१०) लाल प्रमेह।

अब हम इन बीसों प्रकार के प्रमेहों के लक्षण विस्तार पूर्वक करते हैं। सब से प्रथम एक २ वातज प्रमेह को लेंगे उस के उपरान्त क्रमशः पित्तज और कफ़ज प्रमेहों के लक्षण करेंगे।

वातज प्रमेह।

१ वसा प्रमेहः—इस प्रमेह के रोगी का मूत्र चर्बी के समान या चर्बी जैसा होता है।

२ मज्जा प्रमेहः—इस प्रमेह में मूत्र मज्जा मिला या मज्जा जैसा होता है।

३ क्षौद्र प्रमेहः—इस प्रमेह के रोगी के मूत्र का रंग शहद जैसा होता है, मीठा होता है, रूखा और कषैला होता है। इसके मूत्र पर आकर मक्खियां अथवा चींटियां बैठती हैं।

हस्ति प्रमेहः—इस प्रमेह का रोगी मतवाले हाथी के समान या उसके मद जैसा पेशाब बारम्बार, वेग रहित, तारदार और रुक २ कर करता है। कभी २ पेशाब रुक भी जाता है। हस्ति प्रमेही ठहर २ कर मूतता है पेशाब में तार से निकलते हैं और उसमें वेग नहीं होता। हस्ति प्रमेही को पेशाब के पहिले वेग नहीं होता, हाजत नहीं होती। वह हाथी की भांति अधिक मिक़दार में मूतता है।

पित्तज प्रमेह।

१ क्षार प्रमेहः—इस रोगी का पेशाब गन्ध वर्ण, रस और स्पर्श में खारे जल के समान होता है।

२ नील प्रमेहः—इस रोग के रोगी का पेशाब पपहिया नामक पक्षी के रंग जैसा होता है अर्थात् नीला होता है।

३ काल प्रमेहः—पेशाब काले रंग का होता है। काली स्याही से मिलता जुलता होता है।

४ हरिद्र प्रमेहः इस प्रमेह के रोगी के पेशाब का रंग पीला होता है, स्वाद में कटु होता है, पेशाब करते वक्त जलन भी होती है। पेशाब का रंग हल्दी के गहरे रंग के समान होता है।

५ मांजिष्ठ प्रमेहः इस प्रमेह के रोगी के पेशाब में बदबू आती है रंग मजीठ के काढ़े के समान और दुर्गन्धित होता है।

६ रक्त प्रमेहः इस प्रमेह के रोगी का पेशाब बदबूदार तथा गरम होता है। स्वाद में खारी २ लगता है। उसका रंग खून जैसा लाल होता है।

कफज प्रमेह

(१) उदक प्रमेहः—इस प्रमेहके रोगीका पेशाब अधिक सफेद, साफ, शीतल, गन्धहीन, पानी जैसा, थोड़ा गन्दा और चिकना होता है। रोगी को मूत्र करते समय मूत्र नलीमें ठण्डा २ पानीसा जान पड़ता है।

(२) इक्षु प्रमेहः—पेशाब गन्नेके रस सरीखा और मीठा होता है। रङ्ग और स्वाद दोनों ईख के समान होते हैं। इस प्रमेह रोग के रोगी के पेशाब पर भी चींटियां लगती हैं, परन्तु यह मधुमेह की भांति असाध्य नहीं है।

३ सान्द्र प्रमेहः—इस प्रमेह वाले रोगीका पेशाब यदि रात्रि के समय किसी वर्तनमें रख दिया जाय तो सुवह होने तक गाढ़ा २ हो जाता है। उस वर्तन के तले में कुछ तल छट भी जमता पाया गया है।

४ सुरा प्रमेहः—इस प्रमेह वाले रोगी का पेशाब ऊपर से सुरा या शराब की तरह साफ और नीचे से गाढ़ा होता है। यदि इस प्रमेह रोगीके पेशावकी साधारण विधि से परीक्षा करनी हो तो वह इस प्रकार हो सकती है। एक साफ सुथरी बोतल लेकर उस में रोगी का पेशाव डालो। कुछ देर प्रतीक्षा करने पर मालूम होगा कि पेशाव नीचेसे गाढ़ा और ऊपर से पतला है। उस का रंग कुछ २ मटियाला और ललाई लिए हुए है।

५ पिष्ट प्रमेहः—इस प्रमेह वाले रोगी का पेशाव पिसे हुए चावलों के पानी जैसा सफेद और अधिक होता है तथा पेशाब करते समय रोमाञ्च हो जाता है।

६ शुक्र प्रमेहः—इस प्रमेह वालेका पेशाब वीर्य जैसा होता है उस में कभी २ वीर्य मिला रहता है।

७ सिकता प्रमेहः—इस प्रमेह वाले रोगी के पेशाब में से बालू जैसे कड़े कण पदार्थ गिरते हैं। सिकता प्रमेह और शर्करा रोग की पहिचान में अकसर भूल हो जाती हैं। सिकता में मेह पेशाब के साथ सफेद रङ्ग की बालू आती है किन्तु शर्करा में

लाल रक्त की बालू आती है। कभी २ सिकता प्रमेही को पेशाब करते समय दर्द भी होता है।

८ शीत प्रमेह:—मूत्र बहुत ही शीतल, स्वाद में मीठा और मिकदार में ज्यादा होतो हैं। इस प्रमेह वाला रोगी पेशाव करते समय शीत के कारण कांप उठता है और उसको रोमाञ्च हो जाता है। शीत प्रमेह का दूसरा नाम (लवण प्रमेह) भी है।

९ शनैर्मेह:—इस प्रमेह वाले रोगी का पेशाव बहुत धीरे २ और कम होता है। शनैर्मेहीको थोड़ा २ और बारम्बार पेशाव होता है परन्तु पेशाव करते समय किसी तरह की तकलीफ नहीं होती। लोग इसे भ्रमवश सोज़ाक समझ लेते हैं। यह बड़ी भूल है। सोज़ाक में पीड़ा होती है पर शनैर्मेह में पीड़ा नहीं होती।

१० लाला प्रमेह:—इस रोगीका पेशाव मुख की लारके समान लिबलिबा, चिकना, तार दार होता हैं।

नोट:—सुश्रुत में लाला प्रमेह का ज़िक्र नहीं है। इस के स्थान में 'फेन प्रमेह' लिखा है। 'फेन प्रमेही, को पेड़ू पर बोझ सो रखा प्रतीत होता है और पेशाव फेना (झाग) के समान होता है। या पेशाव करने के बाद झाग जम जाते हैं।

प्रमेहके कारण।

भावप्रकाशमें लिखा है:—

आस्यासुखं स्वप्न या सुखं दधीनि ग्राम्योदकानूपरसाः पयांसि।

नवान्न पानं गुड़ वैकृतंच प्रमेह हेतुः कफ कृच्छ सर्वम्॥

अर्थात् - बैठे रहने का सुख, निद्रा का सुख, दही, ग्राम्य जीवों का मांस, जलचर जीवों का मांस, जलवाले देश के प्राणियों का मांस, दूध, नवीन अन्न, नवीन पान, गुड़ के विकार (राब आदि) और सम्पूर्ण कफकारी पदार्थ, ये सब प्रमेहके कारण हैं।

कफ—मूत्राशय में रहने वाली मेद (चरबी) मांस को और शरीर के क्लेद को दूषित करके प्रमेहको उत्पन्न करता है।

पित्त -उष्ण पदार्थों से बढ़ा हुआ पित्त भी सौम्य धातु कफ आदि का क्षय होने पर इन्हीं मेद आदि पदार्थों को दूषित करके प्रमेहों को उत्पन्न करता है।

वात—कफ आदि सब धातुक्षीण होने पर वायु भी प्रमेह की उत्पादन करने वाली धातुओं को दूषित करके प्रमेहों को उत्पन्न करता है।

उपरोक्त कारणों से तथा स्वप्न दोषोक्त कारण, श्लेष्मज आहार विहार करना एवं स्वप्नदोष के आधिक्य आदि से वीर्य पानी समान पतला हो जाता है, स्तम्भन शक्ति नहीं रहती। मूत्र के साथ प्रथम और पश्चात् वीर्य जाने लगताहै। इंद्रिय चेतनता होते ही दो चार बूंद वीर्य निकल जाने से शिथिलता होजाती है।

शारीरिक परिश्रम न करने से, रातदिन बैठे २ गद्दों, तकियों

पर आनन्द करने से, रात दिन खूब सोने से, दूध दही का सेवन अत्यधिक मात्रा में करने से, मछली कछुआ आदि का मांस खाने से, जलचर प्राणियों का मांस खाने से, ग्राम्य पशुओं का मांस खाने से, नये चावल तथा नया अन्न खाने से वर्षाऋतु का नया जल पीने से, गुड़ एवं गुड़ के पदार्थ अधिक खाने से, स्वप्न में स्त्री मैथुन करने से और कफ कारक पदार्थों के खाने से प्रमेह पैदा होता है।

उन्तीसवाँ अध्याय ।

प्रमेह की साध्यता और असाध्यता ।

कफ़ से जो दस प्रकार के प्रमेह होते हैं वे साध्य हैं, पित्त से जो छः प्रकार के प्रमेह होते हैं वे याप्य हैं, हैं, वायु से जो चार प्रकार के प्रमेह होते हैं वे असाध्य हैं ।

कफ़ से उत्पन्न हुए प्रमेहों के साध्य होने का कारण यह है कि ये केवल मेद आदि धातु के दूषित होने से होते हैं और कर्षण रूप एक क्रिया से ही नष्ट हो जाते हैं ।

पित्त से उत्पन्न हुए प्रमेहों के याप्य होने का कारण यह है कि वे कफ आदि सौम्य धातुओं के क्षय होने पर मेद आदि के दूषितपने से होते हैं और मधुर तथा रूक्ष आदि विषम क्रिया से नष्ट होते हैं ।

वायु से उत्पन्न हुए प्रमेहों के असाध्य होने का कारण यह है कि वे सम्पूर्ण धातुओं के क्षय होने से होते हैं और शरीर

का क्षय करने वाले हैं। वातज प्रमेहों में सारी धातुएं क्षय होती हैं और इनको भी चिकित्सा विषम है इसी कारण से वातज प्रमेह असाध्य कहे जाते हैं। आयुर्वेद में लिखा है:—

जातः प्रमेही मधुमेहिनोवान साध्यरोगः सहिबीजदोषात् ।
येचापिके चित्कुलजा विकारा भवन्तितांश्चाति वदन्त्यसाध्यान्
सर्वेस्त्व प्रमेहास्तु कालेना प्रति कारिणः ।
मधुमेहत्व मायान्ति तदाऽसाध्या भवन्ति च ॥

अर्थात्-जिसको जन्मसे ही प्रमेह हुआ होय, अथवा माता पिता की परम्परा से जिसको प्रमेह हुआ हो वह असाध्य है क्योंकि यह प्रमेह वीर्य के दोष से ही उत्पन्न होता है अन्य भी जो कोई रोग कुल की परम्परा से प्राप्त हुआ होय वह भी असाध्य है ऐसा विद्वानों ने कहा है। अथवा सब प्रकार के प्रमेह जो अधिक काल तक चिकित्सा बिना रहे तो मधुमेह रूप हो जाते हैं ये भी असाध्य है।

प्रमेह के उपद्रव।

प्रमेह हो जाने पर धीरे २ अनेक प्रकार के उपद्रव भी हो जाते हैं। भाव प्रकाश में तीनों दोषों के उपद्रवों का इस प्रकार वर्णन है।

कफज प्रमेह के उपद्रव।

अविपाकोऽरुचिश्छर्दिर्निद्रा कासः सपीनसः ।
उपद्रवाः प्रजायन्ते मेहानां कफ जन्मनाम् ॥

अर्थात् यदि कफसे प्रमेह हुआ होय तो खाये हुए अन्न का नहीं पचना, अरुचि, वमन, निद्रा, खांसी और पीनस ये उपद्रव होते है।

पित्तज प्रमेह के उपद्रव।

वस्ति मेहनयोस्तोदो मुस्कावदाणं ज्वरः।
दाहस्तृष्णाम्लको मूर्छा विड्भेदः पित्तजन्माम्॥

अर्थात्—यदि पित्त से प्रमेह हुआ होय तो मूत्राशय तथा लिंग में शूल, अण्डकोषों का फटना, ज्वर दाह, तृष्णा खट्टी डकारों का आना मूर्छा और पतले दस्त का होना ये उपद्रव होते हैं।

वातज प्रमेह के उपद्रव।

वांत जाना मुदावर्तकम्प हृतग्रह लोलताः।
शूल मुन्निद्रता शोषः श्वासः कासश्च जायते॥

यदि वायु से प्रमेह हुआ होय तो उदावर्त, कंप, हृदय का रुकना, चपलता, शूल निद्रा से रहित पना, शोष, श्वांस, और खांसी ये उपद्रव होते है।

प्रमेह में लाभप्रद औषधियां।

अब हम अलग २ हरेक प्रमेह के लिये औषधियां लिखते हैं जो साधारणतः उनमें लाभदायक हैं।

कफज प्रमेह।

१ उदक प्रमेह—नीम की अन्तर छाल काढ़ा शहद मिलाकर ४० दिन तक पीना चाहिए लाभ होगा।

२ इक्षु प्रमेह—अरनीका का काढ़ा पीना हितकारी है।

३ सान्द्र प्रमेह—सातला की जड़का काढा बनाकर पीना लाभ दायक है।

४ सुरा प्रमेह—इसमें भी उदक प्रमेह की भांति नीमकी अन्तर छाल का काढ़ा शहद मिलाकर पीना चाहिये।

५—पिष्ट प्रमेह—हल्दी और दारु हल्दी का काढ़ा बनाकर पीना चाहिये।

६—शुक्र प्रमेह—इस प्रमेह वाले रोगी को दूब की जड़ शैवाल और करञ्ज की गिरी का काढ़ा बनाकर पीना हितकारी है।

७—सिकता प्रमेह—चित्रक (चीता) की जड़ की छाल का काढ़ा पीना लाभदायक है।

८—शीत प्रमेह—पाढ़ी और अगर का काढा बनाकर पीना चाहिये।

६—शनै मेह—इस प्रमेह के रोगी को खैर के पेड़ की छाल का काढ़ा पीना हितकर है।

१० लाला प्रमेह—त्रिफला (हड़, बहेड़ा, आंवला) का काढ़ा बनाकर पीना लाभदायक है।

पित्तज प्रमेह

१ क्षार प्रमेह—रात्रि के समय त्रिफला भिगोकर प्रातःकाल मसल छानकर पीना हितकारी है।

२ नील प्रमेह—इस प्रमेह के रोगी को चाहिए कि पीपल के पेड़ की छाल को कूट पीसकर रख ले रात को जल में भिगोदे प्रातःकाल मसल छानकर पीले, अथवा पीपल की छाल का काढ़ा बनाकर पिया करे।

३ काल प्रमेह—इस प्रमेह में नीम की अन्तर छाल आमले, गिलोय, और परवल के पत्तों का काढ़ा बनाकर पीना लाभदायक है।

४ हरिद्रप्रमेह—इस प्रमेह के रोगी को लोध सुगन्ध बाला, सफेद चन्दन और धाय के फूलों का काढ़ा बनाकर पीना चाहिए या इन सबको रात्रि के समय जल में भिगोकर प्रातःकाल मसल-छानकर पीलेना चाहिये। दोनों बातें लाभदायक सिद्ध होंगी।

५ मांजिष्ट प्रमेह-इस प्रमेह में नीम की छाल, अर्जुन वृक्ष की छाल और कमल गट्टे की गिरी का कांढ़ा बनाकर पीना हित-कारी है।

नोटः-कमल गट्टे की गिरीको हरी पत्ती निकाल लेनी चाहिये।

६ रक्त प्रमेह-इस प्रमेह के रोगी को लाल कमल के फूल,नीले कमल के फूल, प्रियंगु, ढाकके फूल इन चारों औषधियोंका काढ़ा बनाकर मिश्री मिलाकर पीना चाहिये अवश्य लाभ होगा।

मधुमेह

प्न-दोष निरन्तर होते रहने पर प्रमेह हो जाते हैं। प्रमेह की उपेक्षा करने पर ध्यान न देने पर मधुमेह हो जाता है। प्रथम तो प्रत्येक व्यक्ति को जब स्वप्न-दोष होने लगे तभी से अपने इलाज की चिन्ता करनी चाहिए, किन्तु जो लोग प्रमेह हो जाने पर भी अपनी चिकित्सा नहीं करते तब उन्हें चाहे किसी प्रकार का प्रमेह हो मधुमेह के रूप में परिणत हो जायेगा। मधुमेह की चिकित्सा असाध्य है।

वैद्यक शास्त्र में लिखा है—

मधुमेहो मधुनिभो जायते सकिलद्विधा।
क्रुद्धे धातुक्षयाद्वायौ दोषावृत पथेऽथवा॥
आवृतो दोषलिंगानि सोऽनिमित्तं प्रदर्शयन्।
क्षीणःक्षीणात्क्षणात्पूर्णो भजते कृच्छ्र साध्यताम्॥

अर्थात्-मधुमेह दो प्रकार का होता है एक तो, धातुओं के क्षय होने से वायु का प्रकोप होने पर दूसरा दोषों द्वारा वायु का

मार्ग रुक जाने पर। दोष से वायु का मार्ग रुक जाने पर वह वायु अकस्मात् दोषों के चिन्हों को दिखाती है और तैसे ही क्षणमात्र में मूत्राशय को खाली कर डालती है तथा क्षण भर में ही भर भी देती है इसीलिये मधुमेह कष्ट साध्य कहा गया है।

सभी प्रकार के प्रमेहों की बहुत दिन तक चिकित्सा न होनेसे मधुमेह रोग हो जाता है। इस रोग में मूत्र मधु की भांति गाढ़ा, लिबलिबा, मीठा और पिङ्गल वर्ण का होता है। मधुमेही का मुंह भी स्वाद में मीठा रहता है। मधुमेह में जिस २ दोष की अधिकता रहती है उसी २ दोष के लक्षण दिखाई दे जाते हैं।

चरक में मधुमेह का कारण इस प्रकार लिखा है—

गुरुस्निग्धाम्ल लवण भजतांमऽति मात्रशः ।
नवमन्नं च पानं च निद्रा मास्या सुखानि च ॥
त्यक्त व्यायाम चिन्तानां संशोधनम कुर्वताम् ।
श्लेष्मा पित्तं च मेदं च मांसंचाति प्रवर्धते ॥
तैरावृत प्रसादश्च गृहीत्वा याति मारुतः ।
यदावस्तितदा कृच्छो मधुमेहः प्रवर्त्तते ॥

अर्थात्—भारी, चिकना, खट्टा और खारी पदार्थ का अत्यधिक सेवन करने से, बहुत अधिक सोने से, एक स्थान पर सुख पूर्वक बैठे रहने से, मेहनतन करने से, अत्यधिक चिन्ता करने से और किसी तरह शरीर का शोधन न करनेसे शरीर

में कफ, पित्त, मेद, और मांस बहुत बढ़ते हैं। उन से घिरा हुआ वायु प्रसाद को ग्रहण कर मसाना (वस्ति) की ओर जाता है, तब कठिनतासे आराम होने वाला मधुमेह हो जाता है।

मधुमेह वाले रोगी को चलने से बैठना बैठनेसे लेटना और लेटने से सोना अच्छा लगता है। मधुमेह शब्द का कारण बताते हुए भाव मिश्र लिखते हैं:-

मधुरं यच्च मेहेषु प्रायो मध्विव मेहति।

सर्वेऽपि मधुमेहाख्यामाधुर्याच्च तनोरतः॥

अर्थात्—अधिक कर के सब प्रमेहों में मनुष्य मीठा और मधु के सदृश पेशाब करता है और शरीर में मधुरता होती है इसलिए सब प्रमेहों को मधुमेह नामसे पुकारते हैं।

अधिक शीत या सर्दी से, शराब पीनेसे, शक्कर (बूरा, गुड़ राब आदि सब मीठे पदार्थ इस में सम्मिलित हैं) के बने पदार्थों के उचित से अधिक सेवन करने एवं मस्तिष्क के रोगों के कारण, स्वप्नदोपोक्त और प्रमेहोक्त कारणों से, मधुमेह की भयङ्कर व्याधि हो जाती है। आधुनिक चिकित्सकों ने बड़ी खोज करने पर पता लगाया है कि कलेजे का काम ठीक रूपसे न होने पर यह रोग हो जाता है। इस कारण से शक्कर रक्त में मिल कर, मूत्र मार्ग से बाहर निकलती है। जो लोग अधिकतर कुर्सी, गद्दे, तकियों पर पड़े रहते हैं आनन्द का जीवन व्यतीत करते हैं,

शारीरिक परिश्रम नाममात्र को भी नहीं करते, घी, दूध, दही, चीनी, मिष्टान्न और भात अधिक खाते हैं उन्हें यह रोग हो जाता है। पेशाब अधिक आने लगता है और उसमें शक्कर आने लगती है।

हमारे रक्त में इस शक्कर का एक भाग सदा रहता है। जब यह शक्कर उन्नत प्रमाण में होती है तब वह मूत्र के साथ नहीं निकलती, किन्तु जब शक्कर या शक्कर के धर्म वाले पदार्थ अधिक खाये जाते हैं, अथवा मस्तिष्क में कोई रोग होता है तो पेशावमें शक्कर आने लगती है।

कुछ लोगों को आरम्भ में इस रोग का ज्ञान नहीं होता, कितनों ही को इसके चिन्ह शीघ्र ही मालूम हो जाते हैं। शरीर शीघ्र ही अशक्त या बेकाम हो जाता है। मूत्र बार बार और अधिक मात्रामें आता है। २४ घण्टेमें १० से ३० सेर तक पेशाब होता है। उस मूत्रमें आधी छटांकसे एक सेर तक शक्कर निकल जाती है। प्यास लगने के कारण जल अधिक पिया जाता है। पेशाब में कभी जलन भी होती है और पीप भी मूत्र के वर्ण को पानी जैसा होता है, किन्तु इस का स्वाद मीठा और गन्ध भी मीठी मीठी होती है।

मधुमेह की परीक्षा इस भांति भी हो सकती है। मधुमेह के रोगी का मूत्र एक कांच की नलीमें डाल लो और उसमें उस

मूत्रसे आधा लाइकरका पोटासर (Likarka Potas) डाल दो और दोनों को हिलाकर स्पिरिट-लैम्प (Spirit Lamp) या साधारण दीपक पर रख कर गरम करो। यदि मूत्रमें शक्कर होगी, तो पेशाव का रंग घट्ट भूरा या पोर्ट वाइनर (Port wainar) के रंग के जैसा हो जायगा। अगर एक औंस मूत्र में १० से २० ग्रेन तक शक्कर जाती हो, तो रोगको असाध्य समझो। इससे कम जाती हो तो शीघ्र ही किसी अनुभवी चिकित्सक का इलाज करो।

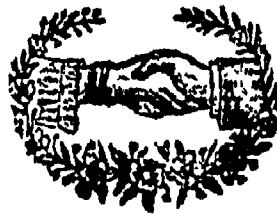
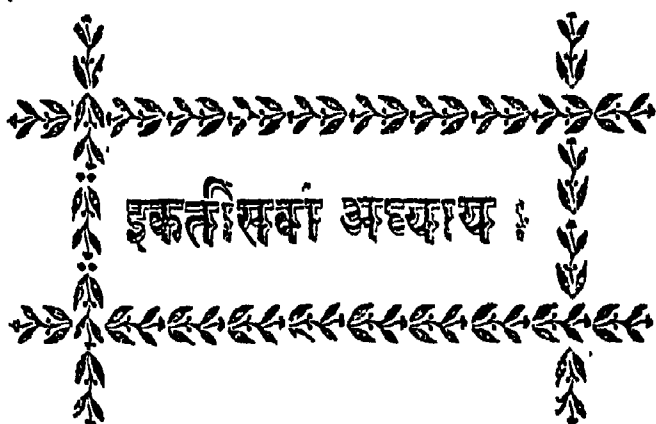
इस की सामान्य परीक्षा इस प्रकार भी हो सकती है कि यदि रोगी के पेशाव को कुछ देर तक रक्खा रहने दिया जाय तो उसमें झाग से उठते प्रतीत होंगे और उस के ऊपर जीवजन्तु भी चढते दिखायी देंगे। मुंह जीभ और गले सूख जाते हैं। प्यास की भांति भूख भी अधिक लगती है, कभी २ अरुचि भी होती है। जीभ पर मैल जमा रहता है। दांतों के मूल भाग शिथिल हो जाते हैं उनसे रक्त भी निकलता है। और दांत गिर जाते हैं, थूक में शक्कर रहती है मुंह मीठा रहता है, अजीर्ण रहता है, त्वचा फटी सी सूखी सी रहती है, चिन्ता घेरे रहती है, स्वभाव चिड़चिड़ा होजाता है, कमजोरी बढ़ जातीहै पुरुषत्व नष्ट हो जाता है। रोग के बढ़ जाने पर शरीर सूखकर कांटा हो जाता है, सूक्ष्म ज्वर सदा बना रहता है, नींद नहीं

आती नाड़ी की गति भी मन्द पड़ जाती है। रक्त रोग, मोतिया विन्द (नेत्रों का रोग) सूजन प्रभृति रोग हो जाते हैं। चरक संहिता में लिखा है:—

समाख्तस्यपितस्य कफस्य च मुहुर्मुहुः।
दर्शयत्याकृति कृत्वाक्षय माप्याय्येतपुनः॥

अर्थात्—वह मधुमेह पहिले वात पित्त और कफ के लक्षणों को बारम्बार दिखाता है फिर क्षयको उत्पन्न कर देता है।

मधुमेह की एक दूसरी किस्म "डायबिटीज" (Daybitej) इन्सीपीढस है। उसमें भी पेशाब बहुत होता है किन्तु उस में शक्कर नहीं जाती। उस मधुमेह के लक्षण 'मूत्रातिसार' अथवा उदक प्रमेह से मिलते हैं।

इकतीसवां अध्याय ।

प्रमेह की उपेक्षा से हानि ।

यों तो संसार में प्रत्येक रोग की उपेक्षा करने से उस के बढ जाने पर हानि होती है किन्तु प्रमेह रोग में सबसे अधिक हानि होती है इसका कारण यह है कि इस रोग की चिकित्सा शीघ्र ही न करने से यह मधुमेह के रूप में परिणित हो जाता है और मधु-मेही को हम पहिले बता चुके हैं कि नेत्र रोग, त्वचा के रोग, ज्वर और क्षय आदि महा भयानक रोग हो जाते हैं जो कि रोगी का प्राणान्त करके ही समाप्त होते हैं ।

प्रमेहों की उपेक्षा करने से शरीर की सन्धियों में, मर्म स्थानों में और अधिक मांस वाले प्रदेशों में दश प्रकार की पिड़िकाएं (फुन्सियां) हो जाती हैं। उनके नाम क्रम से इस प्रकार हैं। (१) शराविका (२) कच्छपिका (३) जालिनी (४) विनता (५) अलजी (६) मसूरिका (७) सर्षपिका (८) पुत्रिणी (९) विदारिका (१०) विद्रधि ।

पिड़िकाओंके लक्षण।

जो प्रमेह जिस दोषसे होता है, उसको पिड़िका (फुन्सी) भी उसी दोषवाली होती है। ऊपर बतायी हुई प्रत्येक पिड़िका के लक्षण अलग २ लिखते हैं—

(१) शराविका—जो पिड़िका (फुन्सी) अन्त में ऊंची, मध्यमें नीची, और मट्टीके सकोरे [सराया] के सदृश हो उसे "शराविका" कहते हैं।

(२) कच्छपिका—जो फुन्सी कछुए की पीठ के जैसी हो और जिसमें जलन होती हो उसे 'कच्छपिका' कहते हैं।

(३) जालिनी—जो पिड़िका [फुन्सी] तीव्र दाहवाली और सूक्ष्म २ नामों के जाल से लिपटी हुई हो उसको 'जालिनी' कहते हैं।

(४) विनता—जो फुन्सी बड़ी मोटी, नीले रंग की हो तथा पेट या पीठ में उत्पन्न हुई हो उसे "विनता" कहते हैं।

(५) अलजी—जो पिड़िका लाल तथा काली और अन्य फुन्सियों से व्याप्त हो उसे अलजी कहते हैं। अलजी और पुत्रिणी दोनों ही पिड़िकायें अन्य फुन्सियों से व्याप्त होती हैं, किन्तु अन्य कई बातोंमें फ़र्क होता है।

(६) मसूरिका—इस का परिचय इसके नाम ही से प्राप्त हो जाता है। जो फुन्सी मसूरकी दालके समान बड़ी होती है उसे "मसूरिका" कहते हैं।

(७) सर्षपिका—जो पिड़िका सरसों के आकार वाली और उतनी ही बड़ी हो वह "सर्षपिका" कहलाती है। इस का परिचय भी इसके नाम से ही प्राप्त हो जाता है।

(८) पुत्रिणी—जो फुन्सी आकार में बड़ी हो, और जिस के इर्द-गिर्द सूक्ष्म छोटी फुन्सियां हों या जो महीन-महीन फुन्सियों से घिरी हों उसे पुत्रिणी कहते हैं।

(९) विदारिका—जो पिड़िका [फुन्सी] विदारी कन्द के समान गोल और कठोर हो, उसे "विदारिका" कहते हैं।

(१०) विद्रधिका—जो पिड़िका (फुन्सी) विद्रधि के लक्षणोंसे युक्त हो उसे "विद्रधिका" कहते हैं।

जिस मनुष्य की मेदा दूषित हो, उस के बिना प्रमेह भी पिड़िका होती हैं, जब तक इन पिड़िकाओं ने अपने अपने स्थान को भलीभांति पकड़ा न हो तब तक ये पिड़िका (फुन्सी) नहीं दीखती है।

पिड़िकाओंके उपद्रव।

आयुर्वेदमें लिखा है:—

तृट्श्वास मांस सङ्कोच मोहहिक्कामदज्वराः।
विसर्प मर्म संरोधः पिड़िका नामुपद्रवाः॥

अर्थात्—तृषा (प्यास) श्वास, मांसका संकोच मोह (बेहोशी) हिचकी, मद, ज्वर, विसर्प और मर्म स्थानों का अवरोध ये पिड़िकाओं [फुन्सियों] के उपद्रव हैं।

पिड़िकाओं की असाध्यता।

फुन्सियों की असाध्यता के सम्बन्धमें लिखा है:—

गुदे हृदि शिरस्यंसे पृष्ठे मर्मसुचोत्थिताः।
सोपद्रवा दुर्बलाग्नेः पिडिकाः परिवर्जयेत्॥

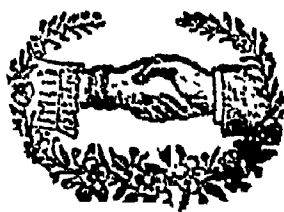
अर्थात्—गुदा, हृदय, शिर, कंधा, पीठ इनके मर्मस्थानों में उत्पन्न हुई उपद्रव-सहित और मन्दाग्नि वाले के हुई पिड़िकाओं-की चिकित्सा नहीं करें, क्यों कि यह कष्ट साध्य होती हैं।

इन पिड़िकाओं की चिकित्सा प्राचीन आयुर्वेद ग्रन्थों में इस प्रकार लिखी है यदि रोगीको पिड़िका हो जाय तो वैद्य को सब से पहले जौंक लगवा कर वहांका खराब खून निकलवा देना चाहिये। इसके उपरान्त गाय या बकरीके मूत्रसे उन्हें दिन में दो बार धुलवाना चाहिये। जब धो चुके तो उनपर कोई दवाई लगानी चाहिए। पिड़िका नाश करने के लिए गूलर के दूध का लेप या सोमराजी के बीजों का लेप अथवा बबूलकी ताजी पत्ता, छोटी इलायची और कत्थेका चूर्ण एकत्र करके बुरकना चाहिये। इससे लाभ होगा। पिड़िका हो जाने पर, खाने की औषधि में मकरध्वज प्रभृति सबसे अच्छे है। पिड़िकाओं की उपेक्षा नहीं करनी चाहिये।

बङ्गसेन में लिखा है:—

पिड़िका (फुन्सी) में पहले खून निकलवा देना चाहिये। अगर पक गई हो तो नश्तर लगा देना चाहिये। बाद में बकरी के

हुए, बरगदियों के काढ़े या अन्य तीक्ष्ण पदार्थों से पिड़िकाओं को साफ़ करके एला (इलायची) आदि पदार्थों के कल्क से बना तेल लगाना चाहिए, जिससे घाव भर जांय। अमलतास आदि के काढ़े से उद्वर्तन करना सालसार आदि के कषाय से सींचना चाहिए। एवं चने प्रभृति का भोजन करना चाहिए।

हमने कई रोगियों को क्यूटिक्यूरा साबुन अथवा क्यूटिक्यूरा मलहम दिया है जिस से लाभ हुआ है। पीड़िकाओं के अतिरिक्त उन के चिन्ह (निशान) भी मिट गये हैं और त्वचा साफ़ सुथरी हो गई। इस साबुन और मलहमको पाठकगण भी परीक्षा कर देखें। एक दो महीनेके इस्तेमालसे अवश्य फायदा होगा।

बत्तीसवां अध्याय।

प्रमेह चिकित्सा।

स्वप्न-दोष चिकित्सा प्रकरण में बतायी गई विधि से सब से प्रथम कोष्ठ और वस्ति (मसाना) को शुद्ध कर लेना चाहिए, इसके उपरान्त वीर्य शुद्धि कर प्रयोग द्वारा वीर्य शुद्ध कर लेना चाहिये। वीर्य शुद्धि के लिये हमने पहिले भी कई प्रयोग बताये हैं। अब फिर एक प्रयोग लिखते हैं।

त्रिफला (हरड़, बहेड़ा, आँवला) १ तोला ६ माशा हल्दी ६ माशा, दारु हल्दी ६ माशा, कूट पीस कर रात को मिट्टी के बर्तन में भिगो कर ओस में रख दो प्रातःकाल मसल छान कर दो तोले शहद मिला कर पी जाओ। इससे सड़ा हुआ दुर्गन्ध युक्त, गाँठदार वीर्य भी शुद्ध होकर निर्मल हो जायगा।

जब इस प्रकार क्रम से कोठा (कोष्ठ) वस्ति (मसाना) शुद्ध हो जाय तो जिन कारणों से प्रमेह हुआ हो उनका परित्याग करके औषधि सेवन करे। चरक संहिता में लिखा है:—

यैर्हेतुभिर्यो प्रभवन्ति मेहास्तेषु प्रमेहेष्वनते निषेव्याः।
हेतोरसेवाविहिता यथैव जातस्य रोगस्य भवेच्चिकित्सा॥

अर्थात्—जिन कारणों से जो २ प्रमेह उत्पन्न हुये हों उनमें उन्हीं २ कारणों को सर्व प्रथम त्यागना चाहिये क्योंकि हेतु का परित्याग करना ही एक प्रकार की रोग की चिकित्सा है।

हेतुओं (कारणों) का परित्याग करके शरीर और वीर्य की शुद्धि करके मन में आराम होने का विश्वास रख इन औषधियों में से जो उचित समझो सेवन करो। ये सब ही अनुभूत और परीक्षित है। यदि रोग का निर्णय ठीक होगा प्रकृति और समय (ऋतु) के अनुसार योग चुना गया होगा तो कोई कारण नहीं कि लाभदायक सिद्ध न हो।

१—कीकर की सूखी फली, अर्जुन की छाल, देवदार, कायफल २-२ तो०, लोध १ तोला सबका चूर्ण करके ४-४ माशे की मात्रा में तुल्य खांड़ मिला शीतल जल के साथ प्रातः सायं सेवन करना लाभप्रद है।

२—पेंधा नमक, काली मिर्च और घीक्वार का गूदा, इन्हें मिलाकर चाटने से सब प्रकार के प्रमेह अवश्य नष्ट होते हैं।

३—कीकर की कोमल २ पत्तियां १-१ तोले पानी में घोट कर सेवन करने से शुक्र मेह नष्ट होता है।

४—शुद्ध आमलासार गन्धक का ८ माशे चूर्ण नित्य सेवन करने से प्रमेह नष्ट हो जायगा।

५—त्रिफला चूर्ण डेढ़ सेर २॥ माशे तक ग्रीष्म ऋतु में शर्बत नीलोफ़र तथा शीतकाल शहद के साथ चाटना लाभदायक है।

६–तुलसी के पत्तों के साथ वङ्ग भस्म खाने से सब प्रकार के प्रमेह नाश हो जाते हैं।

७–दूध में ताल मखाने मिलाकर खाने से सब तरह के प्रमेह नाश हो जाते हैं।

८–मधु, पीपल और शिलाजीत में १ रत्ती अभ्रक भस्म मिला कर खाने से बीसों प्रकार के प्रमेह शान्त होते हैं।

९–त्रिफला और गोखरूके चूर्णको मधु अथवा घी में मिला कर चाटने से वात प्रमेह नष्ट हो जाता है। कम से कम ६१ दिन सेवन करना चाहिये।

१०–अभ्रक भस्म १ या दो रत्ती गिलोय और मिश्री के ६ माशे चूर्ण में मिलाकर खाने और ऊपर से दूध पीने से प्रमेह नष्ट हो ही जाते हैं।

११ गिलोयका अर्क निकाल कर तुल्य मधु मिला कर पीने से प्रमेह समूल नष्ट होगा।

१२ पाव भर पानी में नीमका २ तोला गूदा पका कर एक छटांक रहने पर शहद मिला पोनेसे प्रमेह नाश होगा।

१३ प्रमेह नाशक चूर्ण–गोखरु ४ तो०,शतावरी ४ तो०, अभ्रक भस्म २ तो०, लोह भस्म २ तो० सब का चूर्ण बना ४ रत्ती ले दूधके साथ सेवन करने से अपूर्व लाभ होगा।

१४ छोटी दूधी को छाया में सुखा कर, उस में बराबर-

की मिश्री मिला दो। एक तोला ले कर पाव भर गाय के दूध से सेवन करो प्रमेह नष्ट हो जायगा।

१५ प्रमेह नाशक गोलियां—उड़द का आटा १ तो०, गाजर के बीज १ तोला, वङ्ग भस्म ६ मा०, सब औषधियों को खरल करके शहद में १-१ माशे की गोली बनाओ। भोजन से दो घण्टे पूर्व गाय के दूधसे सेवन करो।

१६ पाषाणभेद, पीपल, शिलाजीत, इलायची सब को बराबर २ ले कर चूर्ण कर लो ६ मांशे चावल भिगोये पानी के साथ सेवन करने से सब प्रकार के प्रमेह नष्ट हो जाते है।

१७ मुलैठी १॥ तो०, गुलनार ३ तो०, काहू के बीज ४॥ तो० और सम्हालू के बीज ५ तोला लेकर पीस कूट कर छान लो। इस में से ६ या ९ माशे चूर्ण प्रातःकाल के समय भोजन से पूर्व जल के साथ सेवन करना चाहिए। २१ दिनमें लाभ होगा।

१८ शुद्ध शिलाजीत, सतगिलोय, तालमखाना, छोटी इलायची के दाने, पाषाण भेद, मुलहटी, वंशलोचन, वङ्ग भस्म प्रत्येक १-१ तोला ले कर चूर्ण बना लो। बराबरकी मिश्री मिला कर रख लो। ६ या ९ माशे दोनों समय गायके १॥ पाव धारोष्ण दूध के साथ सेवन करो अपूर्व लाभ होगा।

तेतीसवां अध्याय।

अन्तिम निवेदन।

पाठकवृन्द! आपने "स्वप्न-दोष" को आद्योपान्त पढ़ा। पुस्तक स्वप्न-दोष के रोगियों के लिए लाभदायक है या नहीं इसका निर्णय हम स्वयं न कर आप के ऊपर ही छोड़ देते हैं। हमने इस रोगके प्रत्येक अंश पर पूर्णरूपसे प्रकाश डाला है यदि आपने इसे ध्यान पूर्वक पढ़ा है और इसमें बतायी गयी बातों पर दृढ़ता पूर्वक अमल करने का निश्चय किया है तो कोई कारण आप के रोग दूर हो जानेका नहीं रहेगा।

एक बात हम पहिले भी लिख आये हैं और फिर आप के लाभार्थ दो बारा लिख देते हैं कि यदि आपको स्वप्न-दोष होता है तो कभी भी निराश होने की आवश्यकता नहीं है। इसके विचार को मस्तिष्क में भी कभी स्थान न दीजिए। इसका अर्थ यह नहीं है कि स्वप्न-दोष होते हुए भी आप उसकी उपेक्षा करें; औषधि उपचार कुछ न करें।

स्वप्नदोष अथवा स्वप्न मेह।

हमारे कहने का तात्पर्य यह है कि यदि आप स्वप्न-दोष अथवा प्रमेह आदि किसी वीर्य सम्बन्धी बीमारी से ग्रसित हैं तो हमारे बताये अनुसार उससे बचने का पूर्ण प्रयत्न करें। अपनी दिन चर्या, खानपान, रहन सहन, गत अध्यायों में लिखे अनुसार रक्खे शरीर संशोधन करके पीछे बताई गई विधि अनुसार औषधि सेवन करें दिल से अपनी बीमारी के विचार बिलकुल निकाल दें।

हमने इस पुस्तक में जितनी औषधियां लिखी हैं वह सभी लगभग अनुभूत और मुजर्रिब हैं उनको बनाकर सेवन करने से अवश्य लाभ होगा।

यदि आप इन औषधियों के बनाने के पचड़े में नहीं पड़ना चाहते और बनी बनाई औषधि हो सेवन करना चाहते हैं तो हमारी एक मात्र विश्वस्त आयुर्वेदिक औषधियों को नवीन विज्ञानानुसार तथा प्राचीन आयुर्वेद शास्त्र मतानुसार तय्यार करने वाली 'जीवन-ज्योति आयुर्वेदिक फ़ार्मेसी' से पत्र व्यवहार करें। अपने रोग का विस्तार पूर्वक वर्णन करें। हम आपका पत्र प्राप्त होने पर आपकी प्रकृति, आयु तथा रोग के अनुसार औषधि की व्यवस्था कर देंगे। झूठे विज्ञापन बाजों के चक्कर में भूलकर भी न पड़ें। क्योंकि उनके चक्कर में पड़ने के उपरान्त अपने शरीर से और धन से दोनों से हाथ धोना पड़ता है। आशा है समझदार पाठक हमारे संकेत को समझ गये होंगे।

अन्तिम निवेदन।

देश के भयानक पतन तथा बढ़ती हुई नपुंसकता को दृष्टिगत रख हमें यह पुस्तक बड़ी जल्दी में छपवानी पड़ी है। इस जल्दी के कारण यद्यपि हमने इसमें सभी आवश्यक बातों को समावेश कर दिया है तथापि कई बातों को जिन्हें हम विस्तार पूर्वक लिखना चाहते थे नहीं लिख सके। पुस्तक के छपते २ हमारे पास इसकी जितनी मांग आई है उनसे आशा हैं कि इसका द्वितीय संस्करण भी शीघ्र ही प्रकाशित करना पड़ेगा।

अन्तमें जगत-नियन्ता भगवान से आपके कल्याण के लिए प्रार्थना करते हुए हम पुस्तक की इतिश्री करते हैं। परन्तु आप का और हमारा यह वियोग अधिक समय तक नहीं रहेगा क्योंकि "स्वास्थ्य-रक्षा के सन्नियम" छप रहे हैं।

जीवन-ज्योति साहित्य माला के

स्थायी ग्राहकों के नियम

(१) हमारे यहां अन्य पुस्तक प्रकाशकों की भांति कई मालाओं के नाम पढ़कर उनकी अलग २ फीस नहीं ली जाती हम इस प्रकार ग्राहकों को कष्ट नहीं पहुंचाना चाहते।

(२) हमारी स्थायी ग्राहक सूची में नाम लिखाने वाले सज्जनों को प्रवेश शुल्क के आठ आने एक ही बार पेशगी भेजने पड़ते हैं।

(३) स्थायी ग्राहकों को 'सदन' द्वारा प्रकाशित सभी प्रकार की पुस्तकें पौने मूल्य पर मिलती हैं।

(४) प्रत्येक ग्राहक 'सदन' द्वारा प्रकाशित पुस्तकों की प्रतियां अपनी इच्छानुसार एक से अधिक हर समय मंगा सकते हैं।

(५) नवीन पुस्तक के प्रकाशित होने पर सूचना दी जायगी, १५ दिन तक पत्रोत्तर की प्रतीक्षा करके वी० पी० लेना स्वीकार समझ कर पुस्तक वी० पी० द्वारा भेज दी जायगी।

(६) स्थायी ग्राहक महाशय यदि अपने इष्ट, मित्रों, सम्बन्धियों के लिए प्रकाशित पुस्तक की ५-६ प्रतियां एक साथ मंगायेंगे तो उन्हें डाक व्यय कम पड़ेगा और सब लाभ उठा सकेंगे।

को सभी पुस्तकें लेना आवश्यक ... निर्भर है।

(८) बि... कारण के बिना, यदि किसी पुस्तक की वी० पी० वापिस आती है तो उसका डाक खर्च आदि ग्राहक को देना पड़ता है। वी० पी० वापिस करने वाले का नाम ग्राहक श्रेणी से पृथक कर उसका शुल्क ज़ब्त कर लिया जाता है।

(९) प्रवेश शुल्क एक वर्ष उपरान्त यदि सदस्य न रहना चाहे तो (भेजने का व्यय काट कर) वापिस भी कर दिया जाता है।

(१०) स्थायी ग्राहक पुस्तकों की चाहे जितनी प्रतियां जितनी बार पौने कीमत में मंगा सकते हैं।

व्यवस्थापक—

जीवन-ज्योति साहित्य सदन

२३२१ मटिया महल,

दिल्ली।